

**SURVEI TINGKAT KESEGERAN JASMANI SISWA PESERTA
EKSTRAKULIKULER FUTSAL DI SD MUHAMADIYAH
KARANGKAJEN, YOGYAKARTA**

SKRIPSI

Diajukan Kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta
untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan
guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan



Oleh:
Fandi Ferianto
NIM. 09604224108

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN GURU SEKOLAH DASAR
PENDIDIKAN JASMANI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2013**

PERSETUJUAN

Skripsi yang berjudul “Survei Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Peserta Ekstrakurikuler Futsal di SD Muhamadiyah Karangajen, Yogyakarta” yang disusun oleh Fandi Ferianto, NIM. 09604224108 ini telah disetujui oleh pembimbing untuk diujikan.

Yogyakarta, ²⁴ September 2013
Pembimbing



Ngatman, M.Pd
NIP. 19670605 199403 1 001

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang telah lazim.

Tanda tangan dosen penguji yang tertera dalam halaman pengesahan adalah asli. Jika tidak asli, saya siap menerima sanksi ditunda yudisium pada periode berikutnya.

Yogyakarta, September 2013
Yang Menyatakan,



Fandi Ferianto
NIM. 09604224108

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi dengan judul “Survei Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Peserta Ekstrakurikuler Futsal di SD Muhamadiyah Karangajen, Yogyakarta” yang disusun oleh Fandi Ferianto, NIM. 09604224108 telah dipertahankan di depan Dewan Penguji Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta, tanggal 24 Oktober 2013 dan dinyatakan lulus.


DEWAN PENGUJI

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Ngatman, M. Pd	Ketua Penguji		19/11/13
Nurhadi Santoso, M. Pd	Sekretaris Penguji		19/11/13
Dr. Sri Winarni	Penguji I (Utama)		13/11/13
Nur Rohmah Muktiani, M. Pd	Penguji II (Pendamping)		14/11/13

Yogyakarta, November 2013
Fakultas Ilmu Keolahragaan

Dekan




Drs. Rumpis Agus Sudarko, M.S.
NIP. 19600824 198601 1 001

MOTTO

Manusia tak selamanya benar dan tak selamanya salah, kecuali ia yang selalu mengoreksi diri dan membenarkan kebenaran orang lain atas kekeliruan diri sendiri

(Penulis)

PERSEMBAHAN

Karya kecil ini kupersembahkan untuk:

Kedua orang tuaku yang tercinta, Bapak Yuono, Ibu Marsinem dan adik Fafik listiani yang dengan segenap jiwa raga selalu memberikan kasih sayang, mencintai, mendo'akan, menjaga serta memberikan motivasi dan pengorbanan tak ternilai, gelar yang sepantasnya anakmu dapatkan dan Ayah dan Ibu impikan. Gelar yang diimpikan oleh anak-anak lain yang mungkin tidak seberuntung anakmu ini. Gelar Sarjana yang kini ada di pundak anakmu ini akan jadikan tanggung jawab untuk menjadi anak yang lebih berarti dan dapat dibanggakan oleh kalian. Ayah, Ibu...kini rambut Ayah dan Ibu yang mulai beranjak memutih, sudah sepantasnya anakmu ini gantikan untuk membahagiakan dan membuat kalian bangga karena anakmu ini.”.....!!!!Ini yang dapat anakmu berikan saat ini, *I LOVE U SO MUCH*.....

SURVEI TINGKAT KESEGERAN JASMANI SISWA PESERTA EKSTRAKULIKULER FUTSAL DI SD MUHAMADIYAH KARANGKAJEN, YOGYAKARTA

Oleh:
Fandi Ferianto
NIM. 09604224108

ABSTRAK

Belum pernah diadakannya penelitian tingkat kesegaran jasmani di SD Muhamadiyah Karangkajen, khususnya siswa peserta ekstrakurikuler futsal. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswa peserta ekstrakurikuler futsal SD Muhamadiyah Karangkajen Yogyakarta, Tahun 1012/2013.

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif. Metode yang digunakan adalah metode survei. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah siswa SD Muhamadiyah, Karangkajen, Yogyakarta yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler futsal, yang berjumlah 37 siswa. Teknik sampling yang digunakan purposive sampling, dengan kriteria yaitu: (1) siswa peserta ekstrakurikuler futsal SD Muhamadiyah Karangkajen Yogyakarta, (2) usia 10-12 tahun, yang memenuhi berjumlah 30 siswa. Instrumen yang digunakan untuk mengumpulkan data adalah tes TKJI umur 10-12 tahun. Analisis data menggunakan teknik analisis statistik deskriptif dengan persentase.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa; Tingkat kebugaran jasmani siswa usia 10-12 tahun peserta ekstrakurikuler futsal SD Muhamadiyah Karangkajen, Yogyakarta berada pada kategori “kurang sekali” dengan persentase sebesar 0% (tidak ada siswa), kategori “kurang” persentase sebesar 0% (tidak ada siswa), kategori “sedang” persentase sebesar 46.67% (14 siswa), kategori “baik” persentase sebesar 46.67% (14 siswa), dan kategori “baik sekali” dengan persentase sebesar 6.67% (2 siswa). Sedangkan berdasarkan nilai rata-rata yaitu

17.96, tingkat kebugaran jasmani siswa masuk dalam kategori sedang. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa masuk dalam kategori sedang.

Kata kunci: *kesegaran jasmani, ekstrakurikuler futsal, siswa SD Muhamadiyah Karangajen*

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadiran Allah S.W.T, karena atas kasih dan rahmat-Nya sehingga penyusunan Tugas Akhir Skripsi dengan judul “Survei Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Peserta Ekstrakurikuler Futsal di SD Muhamadiyah Karangjajen, Yogyakarta” dapat diselesaikan dengan lancar.

Selesainya penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini tidak terlepas dari bantuan berbagai pihak, untuk itu pada kesempatan ini disampaikan ucapan terima kasih sebesar-besarnya kepada yang terhormat:

1. Bapak Prof. Dr. Rochmat Wahab, M. Pd, M. A Rektor Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan kesempatan kepada peneliti untuk belajar di Universitas Negeri Yogyakarta.
2. Bapak Rumpis Agus Sudarko, M. S Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta yang memberikan ijin penelitian.
3. Bapak Sriawan, M.Kes, Ketua Jurusan PGSD Penjas, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah bersedia menandatangani dan menyetujui proposal skripsi ini.
4. Bapak F Suharjana, M.Pd, selaku Penasehat Akademik yang telah membimbing saya selama ini.
5. Bapak Ngatman, M.Pd, selaku Pembimbing Skripsi yang telah dengan ikhlas memberikan ilmu, tenaga, dan waktunya untuk selalu memberikan yang terbaik dalam menyelesaikan skripsi ini.
6. Seluruh dosen dan staf jurusan PGSD Penjas yang telah memberikan ilmu dan informasi yang bermanfaat.

7. Teman-teman PGSD B Penjas 2009, terima kasih kebersamaannya, maaf bila banyak salah.
8. Untuk almamaterku FIK UNY.
9. Kedua orang tuaku tercinta yang senantiasa mengirimkan doa untuk penulis.
10. Kepala Sekolah, Guru, dan Siswa SD Muhamadiyah Karangajen, Yogyakarta yang telah membantu penelitian.
11. Semua pihak yang telah membantu baik secara langsung maupun tidak langsung sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.

Penulis menyadari bahwa tugas akhir ini masih sangat jauh dari sempurna, baik penyusunannya maupun penyajiannya disebabkan oleh keterbatasan pengalaman dan pengetahuan yang dimiliki penulis. Oleh karena itu, segala bentuk masukan yang membangun sangat penulis harapkan baik itu dari segi metodologi maupun teori yang digunakan untuk perbaikan lebih lanjut. Semoga Tugas Akhir ini dapat bermanfaat bagi penulis khususnya dan pembaca pada umumnya.

Yogyakarta, Juli 2013
Penulis,

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PERNYATAAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
HALAMAN MOTTO	v
HALAMAN PERSEMBAHAN	vi
ABSTRAK	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	6
C. Batasan Masalah.....	7
D. Rumusan Masalah	7
E. Tujuan Penelitian	7
F. Manfaat Penelitian	7
BAB II KAJIAN TEORI	
A. Deskripsi Teori	9
1. Hakikat Kesearan Jasmani	9
2. Hakikat Ekstrakulikuler	18
3. Hakikat Futsal	24
4. Karakteristik Siswa SD Usia 10-12 Tahun	28

B. Penelitian yang Relevan	36
C. Kerangka Berpikir	37

BAB III METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian	40
B. Definisi Operasional Variabel Penelitian	40
C. Populasi dan Sampel Penelitian	41
D. Deskripsi Lokasi dan Waktu	42
E. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data	42
F. Teknik Analisis Data	43

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Analisis Data.....	46
C. Pembahasan	48

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan	53
B. Keterbatasan Penelitian	53
C. Saran	54

DAFTAR PUSTAKA	55
-----------------------------	-----------

LAMPIRAN	57
-----------------------	-----------

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Perbedaan Sepakbola dan Futsal	25
Tabel 2. Nilai TKJI Anak Usia 10-12 Tahun Putra	44
Tabel 3. Norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia	45
Tabel 4. Deskripsi Statistik TKJI.....	46
Tabel 5. Distribusi Statistik Tes Kesegaran Jasmani Indonesia SD Muhamadiyah Karangakajen Yogyakarta	47

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Diagram Batang TKJI Siswa SD Muhamadiyah, Karangajen Yogyakarta	47

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Surat Ijin Penelitian dari Fakultas	58
Lampiran 2. Surat Ijin Dari PDM Yogyakarta.....	59
Lampiran 3. Surat Ijin Penelitian dari SD Muhamadiyah Karangajen	60
Lampiran 4. Pelaksanaan Tes Kebugaran Jasmani.....	61
Lampiran 5. Data Penelitian.....	67
Lampiran 6. Deskriptif Statistik.....	68
Lampiran 7. Dokumentasi Penelitian.....	69

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Futsal mulai dikenal masyarakat Indonesia pada tahun 2002 lalu, Futsal langsung menjadi olahraga primadona. Keberadaan Futsal bukan lagi sebagai sebuah olahraga tetapi sudah berubah menjadi gaya hidup (*life style*). Futsal digemari berbagai kalangan, dari anak kecil, remaja, maupun orang dewasa. Futsal menjadi pilihan untuk mengisi waktu luang atau melepas ketegangan dan stress dari pekerjaan. Permainan Futsal tidak beda jauh dengan sepakbola pada umumnya, dimana penggemar sepakbola berlimpah diseluruh pelosok Indonesia, ini tentu akan banyak juga penggemar olahraga Futsal. Maka tidak heran olahraga ini menjadi cepat singgah di hati masyarakat. Salah satu yang melatar belakangi perkembangan *trend* Futsal di Indonesia adalah keterbatasannya ruang publik.

Para pecinta sepakbola beralih melakukan olahraga Futsal karena lahan dan ruang publik untuk sarana olahraga khususnya lapangan sepakbola semakin berkurang. Hal tersebut menyulitkan masyarakat untuk bermain sepakbola. Futsal boleh jadi merupakan solusi untuk kelangkaan serta minimnya lahan untuk sarana bermain sepakbola. Melihat kondisi tersebut Futsal mulai menjadi alternatif pencinta sepakbola menyalurkan minatnya. Bukan hanya orang dewasa dan remaja anak-anak SD pun mulai banyak menggemari Futsal. Begitupun anak-anak di SD Muhamadiyah Karangajen, Yogyakarta.

Futsal adalah singkatan dari *futbol* (sepakbola) dan *sala* (ruangan) dari bahasa Spanyol dan *futebol* (Portugal/Brasil) dan *salon* (Prancis). Menurut Justinus Lhaksana (2004: 32) Futsal merupakan olahraga beregu yang cepat dan dinamis dengan *passing* yang akurat yang memungkinkan terjadinya banyak gol. Futsal adalah olahraga yang identik dengan sepakbola. Asal muasal Futsal adalah saat Piala Dunia dilaksanakan di Uruguay pada 1930 oleh Juan Carlos Ceriani. Awalnya Ceriani hanya memindahkan latihan sepakbola ke dalam ruangan karena kondisi lapangan yang licin setelah hujan, namun ternyata latihan ini efektif dan disukai oleh orang-orang di Amerika Selatan (John Tenang, 2008: 15). Menurut John Tenang (2008: 17) Futsal adalah suatu jenis olahraga yang memiliki aturan tegas tentang kontak fisik. *Sliding tackle*, *body charge*, dan aspek kekerasan lain seperti halnya dalam permainan sepakbola tidak berlaku pada olahraga ini.

Pola permainan dalam Futsal banyak didominasi permainan kaki ke kaki, maksudnya pengaturan dalam bertahan, maupun menyerang lebih banyak dilakukan dengan umpan-umpan pendek, mengingat ukuran lapangan yang lebih kecil dibanding lapangan sepakbola. Dengan pola seperti ini *skill* dan kekompakan tim terutama dalam mengolah bola, mengumpan, menjaga pertahanan dan menyerang ke daerah lawan sangat diperlukan. Kondisi lapangan yang kecil mengharuskan setiap pemainnya untuk melakukan banyak pergerakan dengan bola maupun tanpa bola, *passing*, *shooting* dan *dribbling*. Dengan kondisi tersebut setiap pemain harus dituntut memiliki tingkat kesegaran jasmani yang baik, untuk melakukan berbagai gerak dasar. Karena

dalam permainan Futsal dituntut banyak bergerak, berlari dengan kecepatan, maka diperlukan tingkat kesegaran jasmani yang baik, karena tanpa kesegaran jasmani yang baik sangat sulit untuk pemain Futsal menjalani pertandingan dengan tempo tinggi. Maka dari itu anak-anak SD Muhamadiyah Karangajen yang mengikuti ekstrakurikuler Futsal harus memiliki tingkat kesegaran jasmani yang baik untuk mendukung permainan Futsal.

Permainan futsal adalah permainan bola dengan kecepatan. Kunci pokoknya adalah *skill ball*. Futsal memang amat mirip sepakbola, sama-sama menggunakan lapangan, meskipun boleh di dalam ruangan. Beberapa pemain saling bekerjasama untuk memasukkan bola ke gawang yang dijaga seorang kiper. Ukuran bola lebih kecil, gawangnya juga lebih kecil. Namun, bila dicermati ada beberapa perbedaan prinsip yang harus dipahami seorang pemain futsal. Dalam peraturan diketahui bahwa futsal dimainkan dalam lapangan yang berukuran lebih kecil, dengan jumlah pemain yang hanya lima orang, dan gawang yang lebih kecil. Bola yang digunakanpun lebih kecil dan berat. Beberapa perbedaan itu memberikan karakter yang berbeda antara futsal dengan sepak bola. Oleh karena lapangan lebih kecil, pemain harus terus bergerak. Bila tidak, gawang akan lebih cepat kebobolan. Tidak hanya itu, lapangan yang kecil menyebabkan pemain selalu dekat dengan lawan, sehingga pemain futsal harus rajin bergerak. Pergerakan tanpa bola juga harus terus-menerus. Permainan futsal merupakan permainan olahraga beregu yang membutuhkan kerjasama tim dalam sebuah regu. Selain membutuhkan keterlibatan kerjasama antar individu dalam sebuah tim, permainan futsal juga

merupakan cabang olahraga yang memiliki unsur gerak yang kompleks. Dalam pelaksanaannya pada permainan futsal terlibat beberapa unsur penguasaan keterampilan, di antaranya penguasaan keterampilan teknik, keterampilan taktik, keterampilan fisik, serta mental. Berdasarkan pada pemahaman di atas, dapat diamati bahwa dalam permainan olahraga terlibat beberapa aspek keterampilan yang kompleks dengan demikian dalam pelaksanaannya menuntut akan adanya penguasaan keterampilan fisik. Dalam sebuah aktivitas fisik beberapa indikator yang dapat diamati salah satunya adalah aspek gerak.

Kesegaran seperti ini dapat diperoleh melalui aktivitas jasmani yang diprogram dengan sistematis dan teratur. Ekstrakurikuler selain memberikan keterampilan tambahan yang sangat penting yang tidak didapat pada mata pelajaran lain, seperti sikap mental dan dedikasi pada profesinya kelak, selain itu sangat berpengaruh positif pada kesegaran dan kebugaran jasmaninya. Ekstrakurikuler pendidikan jasmani yang bertujuan meningkatkan kesegaran jasmani, akan sangat membantu dalam proses peningkatan perbaikan derajat kesegaran jasmani siswa bila dapat dilaksanakan di sekolah. Tingkat kebugaran jasmani seseorang dapat diketahui dengan melakukan pengukuran. Pengukuran kebugaran jasmani dilakukan dengan tes kebugaran jasmani. Perlu adanya pengukuran kebugaran jasmani yang dilakukan pada anak sekolah dasar agar dapat mengetahui seberapa besar tingkat kebugaran jasmani anak sekolah dasar dalam melakukan aktivitas sehari-hari.

Berdasarkan observasi yang dilakukan ada berbagai macam kegiatan ekstrakurikuler yang dilaksanakan di SD Muhammadiyah Karangajen, yaitu:

drumband, tari, seni suara, mural, hadroh, komputer, seni lukis, bahasa Inggris, jurnalistik, Futsal. Dari berbagai kegiatan ekstrakurikuler yang diselenggarakan sebagian besar siswa lebih memilih mengikuti ekstrakurikuler Futsal dibandingkan yang lain. Hal ini disebabkan siswa sebagian besar sudah mengikuti SSB sehingga untuk meningkatkan kemampuan yang dimiliki siswa banyak yang memilih Futsal dibandingkan ekstrakurikuler yang lain. Siswa yang mengikuti ekstrakurikuler Futsal berjumlah 37 siswa yang dilakukan dua kali dalam seminggu, yaitu setiap hari Jumat dan Sabtu pada jam 15.00-17.00 WIB, yang diikuti siswa kelas atas.

Pada awalnya kegiatan ekstrakurikuler Futsal ini dilaksanakan di lapangan biasa di halaman sekolah, tapi semenjak 2009 kegiatan dilaksanakan di lapangan Futsal 4R Futsal Stadium. Kegiatan ekstrakurikuler Futsal di SD Muhamadiyah Karangkajen Yogyakarta berdiri pada tahun 2008. Prestasi yang telah didapat yaitu juara 1 dan 3 Pengprov Cup 2012, dalam turnamen ini SD Muhamadiyah Karangkajen mengirimkan 2 tim, juara 1 junior Futsal yang diselenggarakan di Pamela Futsal Stadium dan juara 1 Futsal Junior Cup yang diselenggarakan di Luxor Futsal Stadium.

Dalam setiap pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler tentunya setiap anak mempunyai kondisi kesegaran jasmani yang berbeda-beda berdasarkan aktifitas yang dilakukan, pola makan dan waktu istirahat. Selama ini masih banyak siswa yang mengalami kelelahan sebelum berakhirnya kegiatan ekstrakurikuler. Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi kesegaran jasmani Menurut Djoko Pekik Irianto (2004: 7) meliputi tiga upaya bugar, yakni:

makanan, istirahat dan olahraga. Kesegaran jasmani sangat diperlukan oleh anak-anak untuk melakukan aktivitas bermain dengan temannya. Masa anak-anak merupakan masa bermain. Seperti dikemukakan oleh Montolalu, dkk. (2007: 1) bahwa dunia anak adalah dunia bermain. Bermain merupakan sebuah kebutuhan bagi anak yang setiap harinya harus terpenuhi agar memperoleh kesenangan.

Dengan aktivitas bermain anak dapat mengekspresikan kesenangan yang terdapat dalam dirinya. Agar anak dapat bermain dengan baik dan tanpa halangan, maka diperlukan kesegaran jasmani yang baik. Menurut Djoko Pekik Irianto (2004: 2), kesegaran fisik (*physical fitness*) yakni kemampuan seseorang melakukan kerja sehari-hari secara efisien tanpa timbul kelelahan yang berlebihan sehingga masih dapat menikmati waktu luangnya. Oleh sebab itu, peneliti ingin mengetahui bagaimana tingkat kesegaran jasmani siswa peserta ekstrakurikuler di SD Muhammadiyah Karangakajen.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut:

1. Kondisi lapangan futsal yang lebih kecil daripada sepakbola mengharuskan setiap pemainnya untuk melakukan banyak pergerakan dengan bola maupun tanpa bola.
2. Permainan futsal merupakan cabang olahraga yang memiliki unsur gerak yang kompleks.

3. Belum diketahui tingkat kesegaran jasmani di SD Muhamadiyah Karangkajen, khususnya siswa peserta ekstrakurikuler Futsal.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah di atas, maka penelitian ini perlu dibatasi agar tidak meluas dalam pembahasannya mengenai “Survei tingkat kesegaran jasmani siswa peserta ekstrakurikuler Futsal SD Muhamadiyah Karangkajen, Yogyakarta”.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan batasan masalah yang telah di jelaskan sebelumnya maka permasalahan yang akan di angkat adalah ”Seberapa besar tingkat kesegaran jasmani siswa peserta ekstrakurikuler Futsal SD Muhamadiyah Karangkajen, Yogyakarta, Tahun 1012/2013? “.

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan perumusan masalah di atas, maka tujuan yang ingin dicapai dari penulisan skripsi ini adalah untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswa peserta ekstrakurikuler Futsal SD Muhamadiyah Karangkajen, Yogyakarta, Tahun 1012/2013.

F. Manfaat Penelitian

Berdasarkan ruang lingkup dan permasalahan yang diteliti, penelitian ini diharapkan mempunyai manfaat sebagai berikut:

1. Secara Teoritis
 - a. Dengan membaca penelitian ini dapat menambah pengetahuan tentang kesegaran jasmani

- b. Setelah membaca penelitian ini diharapkan lebih mengerti arti pentingnya kesegaran jasmani.

2. Secara Praktis

- a. Guru sebagai pendidik sekaligus peneliti dapat lebih meningkatkan kesegaran jasmani siswa dengan melakukan usaha-usaha pembinaan di luar jam pembelajaran seperti halnya kegiatan ekstrakurikuler atau bentuk kegiatan lainnya.
- b. Siswa sebagai subjek penelitian dapat mengetahui tingkat kesegaran jasmaninya dan makin terpacu untuk lebih meningkatkan kesegaran jasmani mengingat besarnya manfaat tentang kesegaran jasmani selama hidupnya.
- c. Melakukan kegiatan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia secara berkala untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa SD tersebut.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Deskripsi Teori

1. Hakikat Kesegaran Jasmani

a. Pengertian Kesegaran Jasmani

Kesegaran jasmani dan kebugaran jasmani pada hakikatnya mempunyai makna yang sama yaitu kemampuan tubuh untuk melakukan aktivitas tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti sehingga masih bisa untuk menikmati waktu luangnya. Menurut Suharjana (2004: 5), bahwa kesegaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk dapat melakukan aktivitas sehari-hari sesuai pekerjaan tanpa timbul kelelahan yang berlebihan, sehingga masih dapat menikmati waktu luang. Kesegaran jasmani menurut Sadoso (1992: 19) adalah:

“kemampuan seseorang untuk menunaikan tugasnya sehari-hari dengan gampang, tanpa merasa lelah yang berlebihan dan masih mempunyai sisa atau cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggangnya dan untuk keperluan-keperluan yang mendadak, dapat pula ditambahkan kesegaran jasmani merupakan kemampuan untuk menunaikan tugas dengan baik walaupun dalam keadaan sukar, di mana orang yang kesegaran jasmaninya kurang, tidak dapat melakukannya”.

Kesegaran jasmani adalah kemampuan untuk dapat melakukan tugas sehari-hari dengan semangat tanpa rasa lelah yang berlebihan dan dapat menghadapi keadaan darurat bila datang (Arma Abdullah dan Agus Manadji, 1994: 146). Sedangkan menurut (Djoko Pekik Irianto, 2004: 2) kesegaran jasmani adalah kesegaran fisik (*physical fitness*), yakni kemampuan seseorang melakukan kerja sehari-hari secara efisiensi tanpa

timbul kelelahan yang berlebihan sehingga masih dapat menikmati waktu luangnya.

Menurut Sukadiyanto (2009: 61) kebugaran jasmani adalah suatu keadaan peralatan tubuh yang mampu memelihara tersedianya energi sebelum, selama, dan sesudah kerja. Menurut Tri Nurharsono (2006: 52) bahwa kesegaran jasmani adalah kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan tugas dan pekerjaan sehari-hari dengan giat dan waspada tanpa mengalami kelelahan yang berarti, serta masih memiliki cadangan energi untuk menghadapi hal-hal darurat yang tidak terduga sebelumnya.

Beberapa pendapat para ahli di atas tentang kesegaran jasmani, maka dapat disimpulkan bahwa pengertian kesegaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melakukan aktivitas sehari-hari tanpa merasa kelelahan yang berlebihan dan masih mempunyai sisa tenaga untuk waktu senggangnya.

b. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kesegaran Jasmani

Kesegaran jasmani berperan penting dalam mengembangkan kemampuan, kesanggupan dan daya tahan diri sehingga dapat mempertinggi daya tahan diri sehingga dapat mempertinggi daya aktivitas kerja maupun belajar. Hal ini tidak terlepas dari berbagai faktor yang mempengaruhinya. Menurut Djoko Pekik Irianto (2004: 3) Faktor-faktor yang dapat mempengaruhi kebugaran jasmani fisik adalah: (1) umur, (2) jenis kelamin, (3) keturunan, (4) makanan yang dikonsumsi,

(5) rokok, dan (6) berolahraga. Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi kesegaran jasmani adalah sebagai berikut:

1) Makanan dan Gizi

Gizi adalah satuan-satuan yang menyusun bahan makanan atau bahan-bahan dasar. Sedangkan bahan makanan adalah suatu yang dibeli, dimasak, dan disajikan sebagai hidangan untuk dikonsumsi (Djoko Pekik Irianto, 2004: 8).

Makanan dan gizi sangat diperlukan bagi tubuh untuk proses pertumbuhan, penggantian sel tubuh yang rusak, untuk mempertahankan kondisi tubuh dan untuk menunjang aktivitas fisik. Kebutuhan gizi tiap orang dipengaruhi oleh berbagai faktor yaitu: berat ringannya aktivitas, usia, jenis kelamin, dan faktor kondisi. Ada 6 unsur zat gizi yang mutlak dibutuhkan oleh tubuh manusia, yaitu: karbohidrat, protein, lemak, vitamin, mineral dan air.

2) Faktor Tidur dan Istirahat

Tubuh manusia tersusun atas organ, jaringan dan sel yang memiliki kemampuan kerja terbatas. Seseorang tidak mungkin mampu bekerja terus menerus sepanjang hari tanpa berhenti. Kelelahan adalah salah satu indikator keterbatasan fungsi tubuh manusia. Untuk itu istirahat sangat diperlukan agar tubuh memiliki kesempatan melakukan pemulihan sehingga dapat aktivitas sehari-hari dengan nyaman (Djoko Pekik Irianto, 2004: 8).

3) Faktor Kebiasaan Hidup Sehat

Agar kesegaran jasmani tetap terjaga, maka tidak akan terlepas dari pola hidup sehat yang harus diterapkan dalam kehidupan sehari-hari dengan cara:

- a) Membiasakan memakan makanan yang bersih dan bernilai gizi (empat sehat lima sempurna).
- b) Selalu menjaga kebersihan pribadi seperti: mandi dengan air bersih, menggosok gigi secara teratur, kebersihan rambut, kulit, dan sebagainya.
- c) Istirahat yang cukup.
- d) Menghindari kebiasaan-kebiasaan buruk seperti merokok, minuman beralkohol, obat-obatan terlarang dan sebagainya.
- e) Menghindari kebiasaan minum obat, kecuali atas anjuran dokter.

4) Faktor Lingkungan

Lingkungan adalah tempat di mana seseorang tinggal dalam waktu lama. Dalam hal ini tentunya menyangkut lingkungan fisik serta sosial ekonomi. Kondisi lingkungan, pekerjaan, kebiasaan hidup sehari-hari, keadaan ekonomi. Semua ini akan dapat berpengaruh terhadap kesegaran jasmani seseorang.

5) Faktor Latihan dan Olahraga

Faktor latihan dan olahraga punya pengaruh yang besar terhadap peningkatan kesegaran jasmani seseorang. Seseorang yang secara teratur berlatih sesuai dengan keperluannya dan memperoleh

kesegaran jasmani dari padanya disebut terlatih. Sebaliknya, seseorang yang membiarkan ototnya lemas tergantung dan berada dalam kondisi fisik yang buruk disebut tak terlatih (Abdul Kadir Ateng, 1992: 68).

Berolahraga adalah alternatif paling efektif dan aman untuk memperoleh kebugaran, sebab olahraga mempunyai multi manfaat baik manfaat fisik, psikis, maupun manfaat sosial (Djoko Pekik Irianto, 2004: 9).

c. Komponen-komponen Kesegaran Jasmani

Kesegaran jasmani merupakan pengertian yang kompleks. Maka baru dapat dipahami jika mengetahui tentang komponen-komponen kesegaran jasmani yang saling berkait antara yang satu dengan yang lain. Dan masing-masing komponen memiliki ciri-ciri sendiri yang berfungsi pokok dalam kesegaran jasmaninya baik, maka status setiap komponennya harus dalam keadaan baik pula.

Senam kesegaran jasmani usia sekolah dasar adalah suatu bentuk latihan yang bertujuan untuk meningkatkan kesegaran jasmani karena gerakan-gerakannya melibatkan secara aktif sejumlah besar otot secara berkesinambungan dengan beban latihan yang cukup untuk merangsang jantung, paru-paru dan pembuluh darah, dan besarnya latihan untuk masing-masing otot tidak terlalu tinggi sehingga cukup untuk meningkatkan kesegaran jasmani (Djoko Pekik Irianto, 2004: 14).

Dapat juga dikatakan bahwa senam kesegaran jasmani usia sekolah dasar gerakan-gerakannya mengandung unsur dari komponen kesegaran jasmani. Menurut Sajoto (1995: 8) bahwa komponen Kesegaran Jasmani meliputi 10 komponen, sebagai berikut: (1) Kekuatan (*strength*), (2) Daya tahan (*Endurance*), (3) Daya otot (*Muscular Power*), (4) Kecepatan (*Speed*), (5) Daya lentur (*Flexibility*), (6) Kelincahan (*Agility*), (7) Koordinasi (*Coordination*), (8) Keseimbangan (*Balance*), (9) Ketepatan (*Accuracy*), (10) Reaksi (*reaction*).

Dari kesepuluh komponen Kesegaran Jasmani tersebut di atas akan dibahas peran masing-masing komponen sebagai berikut:

1) Kekuatan (*strength*)

Kekuatan (*strenght*) adalah Komponen kondisi fisik seseorang tentang kemampuannya dalam mempergunakan otot untuk menerima beban sewaktu bekerja (Sajoto, 1995: 8). Menurut Abdul kadir Ateng (1992: 66) kekuatan adalah kemampuan seseorang untuk terus melakukan kinerja otot yang diberi beban kerja.

2) Daya tahan (*Endurance*)

Menurut Sajoto (1995: 8) bahwa daya tahan ada 2 macam, yaitu:

- 1) Daya tahan umum (*general endurance*), yaitu kemampuan seseorang dalam menggunakan sistem jantung, paru-paru dan peredaran darahnya secara efisien, dan efektif untuk menjalankan kerja secara terus yang melibatkan kontraksi sejumlah otot dengan intensitas tinggi dalam waktu yang cukup lama.
- 2) Daya tahan otot adalah kemampuan seseorang dalam mempergunakan ototnya untuk berkontraksi secara terus

menerus dalam waktu yang relatif lama dengan beban tertentu.

Daya tahan otot adalah kapasitas otot untuk melakukan kontraksi secara terus menerus pada tingkat sub maksimal (Tri Nurhasono, 2006: 53).

3) Daya otot (*Muscular Power*)

Daya otot adalah kemampuan seseorang untuk menggunakan kekuatan maksimum yang dikerahkan dalam waktu yang sependek-pendeknya (Sajoto, 1995: 8).

4) Kecepatan (*Speed*)

Kecapatan adalah kemampuan seseorang untuk mengerjakan gerakan berkesinambungan dalam bentuk yang sama dalam waktu yang sesingkat-singkatnya (Sajoto, 1995: 9). Menurut Abdul Kadir Ateng (1992: 67) kecepatan adalah kemampuan individu untuk melakukan gerakan yang sama berulang-ulang dalam waktu yang sesingkat-singkatnya.

5) Daya lentur (*Flexibility*)

Daya lentur adalah kemampuan seseorang dalam penyesuaian diri untuk segala aktivitas dengan penguluran tubuh yang luas (Sajoto, 1995: 9). Menurut Tri Nurharsono (2006: 53) fleksibilitas adalah kemampuan sendi untuk melakukan gerakan dalam ruang gerak sendi secara maksimal.

6) Kelincahan (*Agility*)

Kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk mengubah posisi di daerah tertentu (Sajoto, 1995: 9). Menurut Abdul kadir Ateng (1992: 67) kelincahan adalah kemampuan untuk mengubah posisi tubuh.

7) Koordinasi (*Coordination*)

Koordinasi adalah kemampuan seseorang dalam mengintegrasikan bermacam-macam gerakan yang berbeda ke dalam pola gerakan tunggal secara efektif (Sajoto, 1995: 5). Koordinasi adalah kemampuan mengintegrasikan berbagai gerakan yang lainan dalam satu pola tunggal gerakan (Abdulkadir Ateng, 1992: 67).

8) Keseimbangan (*Balance*)

Keseimbangan adalah kemampuan seseorang mengendalikan organ-organ syaraf otot (Sajoto, 1995: 9). Menurut Tri Nurharsono (2006: 55) keseimbangan adalah kemampuan mempertahankan sikap dan posisi tubuh secara baik pada saat berdiri atau pada saat melakukan gerakan.

9) Ketepatan (*Accuracy*)

Ketepatan adalah kemampuan seseorang untuk mengendalikan gerak-gerak bebas terhadap suatu sasaran (Sajoto, 1995: 9). Menurut Abdulkadir Ateng (1992: 68) ketepatan adalah kemampuan untuk menguasai gerakan terhadap objek tertentu. Objek bisa berupa jarak atau dapat berupa kontak langsung dengan bagian tubuh.

10) Reaksi (*reaction*)

Reaksi adalah kemampuan seseorang untuk segera bertindak secepatnya dalam menanggapi rangsangan yang ditimbulkan lewat indera, saraf atau *feeling* lainnya (Sajoto, 1995: 10). Kecepatan reaksi adalah waktu yang dipergunakan antara munculnya suatu rangsangan dengan mulainya reaksi. Rangsangan untuk kecepatan reaksi berupa penglihatan, pendengaran, gabungan keduanya dan sentuhan (Tri Nurharsono, 2006: 55).

d. Manfaat Kebugaran Jasmani

Kebugaran jasmani mempunyai banyak manfaat terutama untuk melakukan aktivitas sehari-hari. Tubuh yang mempunyai tingkat kebugaran yang baik tidak akan mudah lelah sehingga aktivitas dapat dilakukan dengan baik tanpa ada hambatan.

Rusli Lutan (2002: 10) menyebutkan kebugaran jasmani akan mendatangkan manfaat di antaranya:

- 1) Terbangunnya kekuatan dan daya tahan otot seperti kekuatan tulang, persendian yang akan mendukung performa baik dalam aktivitas olahraga maupun non-olahraga.
- 2) Meningkatkan daya tahan aerobik
- 3) Meningkatkan fleksibilitas
- 4) Membakar kalori yang memungkinkan tubuh terhindar dari kegemukan
- 5) Mengurangi stres
- 6) Meningkatkan gairah hidup

Selanjutnya Rusli Lutan (2002: 10) menyatakan bahwa keuntungan yang dapat dirasakan dari kebugaran jasmani adalah sebagai berikut:

- a) Hidup lebih sehat dan segar
- b) Kesehatan fisik dan mental lebih baik
- c) Menurunkan bahaya penyakit jantung
- d) Mengurangi resiko tekanan darah tinggi
- e) Mengurangi stres
- f) Otot lebih sehat dan kuat

Pembinaan kebugaran jasmani bagi siswa SD menurut Rusli Lutan (2002: 9) adalah meningkatkan kapasitas belajar siswa, meningkatkan ketahanan terhadap penyakit dan menurunkan angka tidak masuk ke sekolah.

Berdasarkan berbagai pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa kebugaran jasmani bermanfaat sebagai pembangun kekuatan dan daya tahan otot, meningkatkan daya tahan aerobik, meningkatkan fleksibilitas, membakar kalori, mengurangi stres serta meningkatkan gairah hidup. Penting bagi setiap individu mempunyai tingkat kebugaran jasmani untuk dapat melakukan aktivitas hidup secara maksimal.

Bagi siswa SD kebugaran jasmani bermanfaat dalam melakukan aktivitas belajar. Baiknya tingkat kebugaran jasmani siswa akan mendukung proses belajar yang dilakukan di sekolah. Siswa menjadi tidak mudah lelah dalam belajar, mempunyai konsentrasi yang tinggi dan semangat yang baik dalam belajar. Kebugaran jasmani siswa ini akan mendukung pencapaian prestasi belajar siswa.

2. Hakikat Ekstrakurikuler

a. Pengertian Ekstrakurikuler

Menurut Depdiknas (2004: 28) hakikat ekstrakurikuler adalah kegiatan yang diselenggarakan untuk memenuhi tuntutan penguasaan

bahan kajian dan pelajaran dengan alokasi yang diatur secara tersendiri berdasarkan pada kebutuhan, kegiatan ekstrakurikuler dapat berupa kegiatan pengayaan dan kegiatan perbaikan yang diberkaitan dengan program kurikulum atau kunjungan studi ke tempat-tempat tertentu yang berkaitan dengan esensi materi pelajaran tertentu.

Menurut Suharsimi Arikunto (2002: 57) kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan tambahan, di luar struktur program yang pada umumnya merupakan kegiatan pilihan. Adapun definisi kegiatan ekstrakurikuler menurut Direktorat Pendidikan adalah Kegiatan yang dilakukan di luar pelajaran tatap muka, dilaksanakan di sekolah atau di luar sekolah agar lebih memperkaya dan memperluas wawasan pengetahuan dan kemampuan yang telah dipelajari dari berbagai mata pelajaran dalam kurikulum (Depdiknas, 2004: 17).

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan tambahan di luar struktur program dilaksanakan di luar jam pelajaran biasa agar memperkaya dan memperluas wawasan pengetahuan dan kemampuan siswa.

Kegiatan ekstrakurikuler yang diikuti dan dilaksanakan oleh siswa baik di sekolah maupun di luar sekolah, bertujuan agar siswa dapat memperkaya dan memperluas diri. Memperluas diri ini dapat dilakukan dengan memperluas wawasan pengetahuan dan mendorong pembinaan sikap atau nilai-nilai. Pengertian ekstrakurikuler menurut kamus besar bahasa Indonesia (2000: 291) yaitu: "suatu kegiatan yang berada di luar

program yang tertulis di dalam kurikulum seperti latihan kepemimpinan dan pembinaan siswa”.

Kegiatan ekstrakurikuler sendiri dilaksanakan di luar jam pelajaran wajib. Kegiatan ini memberi keleluasaan waktu dan memberikan kebebasan pada siswa, terutama dalam menentukan jenis kegiatan yang sesuai dengan bakat serta minat mereka. Menurut Rusli Lutan (2002: 72) ekstrakurikuler adalah:

Program ekstrakurikuler merupakan bagian internal dari proses belajar yang menekankan pada pemenuhan kebutuhan anak didik. Antara kegiatan intrakurikuler dan ekstrakurikuler sesungguhnya tidak dapat dipisahkan, bahkan kegiatan ekstrakurikuler perpanjangan pelengkap atau penguat kegiatan intrakurikuler untuk menyalurkan bakat atau pendorong perkembangan potensi anak didik mencapai tarap maksimum.

Sehubungan dengan penjelasan tersebut, dapat penulis kemukakan bahwa kegiatan ekstrakurikuler merupakan kegiatan yang menekankan kepada kebutuhan siswa agar menambah wawasan, sikap dan keterampilan siswa baik di luar jam pelajaran wajib serta kegiatannya dilakukan di dalam dan di luar sekolah.

b. Tujuan Kegiatan Ekstrakurikuler

Dalam setiap kegiatan yang dilakukan, pasti tidak lepas dari aspek tujuan. Karena suatu kegiatan yang dilakukan tanpa jelas tujuannya, maka kegiatan itu akan sia-sia. Begitu pula dengan kegiatan ekstrakurikuler tertentu memiliki tujuan tertentu. Mengenai tujuan kegiatan dalam ekstrakurikuler dijelaskan oleh Departemen Pendidikan dan Kebudayaan (1997: 2) sebagai berikut:

Kegiatan ekstrakurikuler bertujuan agar:

- 1) siswa dapat memperdalam dan memperluas pengetahuan keterampilan mengenai hubungan antara berbagai mata pelajaran, menyalurkan bakat dan minat, serta melengkapi upaya pembinaan manusia seutuhnya yang:
 - a) beriman dan bertaqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa
 - b) berbudi pekerti luhur
 - c) memiliki pengetahuan dan keterampilan
 - d) sehat rohani dan jasmani
 - e) berkepribadian yang mantap dan mandiri
 - f) memiliki rasa tanggung jawab kemasyarakatan dan kebangsaan
- 2) siswa mampu memanfaatkan pendidikan kepribadian serta mengaitkan pengetahuan yang diperolehnya dalam program kurikulum dengan kebutuhan dan keadaan lingkungan.

Dari penjelasan di atas pada hakikatnya tujuan kegiatan ekstrakurikuler yang ingin dicapai adalah untuk kepentingan siswa.

Dengan kata lain, kegiatan ekstrakurikuler memiliki nilai-nilai pendidikan bagi siswa dalam upaya pembinaan manusia seutuhnya.

c. Ekstrakurikuler di SD Muhammadiyah Karangkajen

Kegiatan ekstrakurikuler tentu berbeda-beda jenisnya, karena banyak hal yang memang berkaitan dengan kegiatan siswa selain dari kegiatan inti. Dengan beberapa kegiatan ekstrakurikuler yang ada, siswa dapat memilih kegiatan yang sesuai dengan kemampuan dan minat masing-masing. Beberapa jenis kegiatan ekstrakurikuler yang diprogramkan di sekolah dijelaskan oleh Departemen Pendidikan dan Kebudayaan (1997: 3), sebagai berikut:

- 1) Pendidikan kepramukaan
- 2) Pasukan Pengibar Bendera (PASKIBRA)
- 3) Palang Merah Remaja (PMR)
- 4) Pasukan Keamanan Sekolah (PKS)
- 5) Gema Pencinta Alam
- 6) Filateli

- 7) Koperasi Sekolah
- 8) Usaha Kesehatan Sekolah (UKS)
- 9) Kelompok Ilmiah Remaja (KIR)
- 10) Olahraga
- 11) Kesenian.

Kegiatan ekstrakurikuler tersebut berbeda-beda sifatnya, ada yang bersifat sesaat dan ada pula yang berkelanjutan. Kegiatan yang bersifat sesaat seperti karyawisata dan bakti sosial, itu hanya dilakukan pada waktu sesaat dan alokasi waktu yang terbatas sesuai dengan kebutuhan, sedangkan yang sifatnya berkelanjutan maksudnya kegiatan tersebut tidak hanya untuk hari itu saja, melainkan kegiatan tersebut telah diprogramkan sedemikian rupa sehingga dapat diikuti terus sampai selesai kegiatan sekolah.

Dalam usaha untuk mengerti dan memahami remaja perlu dilakukan pembinaan dengan mempelajari seluk-beluk kejiwaan serta keinginan mereka. Bentuk-bentuk aktivitas yang positif perlu dikembangkan untuk menyalurkan hasrat dan keinginan mereka.

Hal ini perlu dilakukan agar dalam usaha tidak terombang-ambing yang selalu menurun akibat pengaruh-pengaruh buruk yang melanda kehidupan remaja saat ini. Salah satu arus moralitas yang buruk adalah semakin banyak remaja, menggunakan narkoba dan sering terjadi bentrok antar pelajar yang sering menimbulkan korban jiwa. Kalau hal ini dibiarkan terus maka masa depan bangsa Indonesia tidak menentu. Untuk itu maka potensi-potensi yang ada pada remaja perlu dikembangkan secara positif.

Ekstrakurikuler di SD Muhammadiyah Karangkajen sangatlah beragam, misalnya *drumband*, tari, seni suara, murotal, hadroh, komputer, seni lukis, bahasa inggris, jurnalistik, futsal. Ekstrakurikuler futsal di SD Muhammadiyah Karangkajen dilaksanakan dua kali dalam seminggu, yaitu setiap hari Jumat dan Sabtu pada jam 15.00-17.00 WIB, yang diikuti siswa kelas atas. Dalam menentukan pilihan ekstrakurikuler biasanya dilandasi oleh rasa tertarik dan keingintahuan tentang olahraga yang diikutinya tersebut.

Tujuan diadakannya ekstrakurikuler di sekolah menurut Depdikbud (1997: 8) adalah:

- 1) Hubungan antara berbagai mata pelajaran, menyalurkan bakat, serta melengkapi upaya pembinaan manusia seutuhnya.
- 2) Untuk lebih memantapkan pendidikan dan kepribadian serta untuk lebih mengaitkan antara pengetahuan yang diperoleh dalam program kurikulum dengan keadaan dan kebutuhan lingkungan.

Menurut Depdikbud (1997: 8) tujuan kegiatan ekstrakurikuler adalah sebagai berikut:

- 1) Kegiatan ekstrakurikuler harus dapat meningkatkan pengetahuan siswa beraspek kognitif, afektif, dan psikomotor.
- 2) Mengembangkan bakat serta minat siswa dalam upaya pembinaan pribadi menuju manusia seutuhnya yang positif.
- 3) Dapat mengetahui, mengenal serta membedakan hubungan antara satu mata pelajaran dengan mata pelajaran lain.

Berdasarkan pengertian di atas, dapat disimpulkan bahwa pengertian ekstrakurikuler adalah suatu kegiatan yang diadakan oleh sekolah dan diselenggarakan di luar jam pelajaran bagi siswa yang ingin mengembangkan bakat dan kegemarannya dalam cabang olahraga.

Kegiatan ekstrakurikuler secara menyeluruh mempunyai tujuan pokok yaitu: (1) Memperdalam dan memperluas pengetahuan siswa, (2) Mengetahui hubungan antara berbagai mata pelajaran, (3) Menyalurkan minat dan bakat, (4) Melengkapi upaya pembinaan manusia seutuhnya.

3. Hakikat Futsal

Menurut Justinus Lhaksana (2008: 32) futsal merupakan olahraga beregu yang cepat dan dinamis dengan *passing* yang akurat yang memungkinkan terjadinya banyak gol. Menurut Asmar Jaya (2008: 4) futsal adalah suatu jenis olahraga yang memiliki aturan tegas tentang fisik. *Sliding tackle* (menjegal dari belakang), *body charge* (benturan badan), dan aspek kekerasan lain seperti dalam permainan sepakbola tidak diizinkan dalam futsal. Menurut Murhananto (2006: 6) futsal adalah permainan yang sangat cepat dan dinamis. Dari segi lapangan yang relatif kecil hampir tidak ada ruang untuk membuat kesalahan. Diperlukan kerja sama antar pemain lewat *passing* yang akurat, bukan mencoba untuk melewati lawan. Kerja sama antar pemain merupakan faktor yang sangat diperlukan untuk menunjang permainan tim yang baik. Dalam bermain futsal tidak lagi penting siapa yang mencetak gol, namun kerjasama dan kolektivitas tim yang tinggi akan mengangkat prestasi sebuah tim.

Dengan bermain futsal, pemain bisa mengembangkan kemampuannya dengan baik. Peraturannya sangat keras, yaitu pemain dilarang melakukan *tackling* dan *sliding* keras. Dengan begitu, pemain bisa

tampil lepas tanpa berpikir resiko dcederai lawan (John D. Tenang, 2008: 15).

Futsal sangat identik dengan sepakbola karena dari sejarahnya seperti yang diungkapkan di atas futsal berawal dari sepakbola. Secara filosofi permainannya juga sama, yaitu membuat gol sebanyak mungkin ke gawang lawan serta menjaga gawang sendiri agar tidak kebobolan. Namun ada banyak hal yang membedakan futsal dengan sepakbola konvensional.

Tabel 1. Perbedaan Sepakbola dan Futsal

Sepakbola	Futsal
Lingkar bola 68-70 cm	Lingkar bola 62-68 cm
11 pemain	5 pemain
3 x pergantian pemain	Tidak dibatasi
<i>Throw in</i> (lemparan ke dalam)	<i>Kick in</i> (tendangan ke dalam)
Wasit dan 2 asisten (<i>linesman</i>)	Wasit dan 2 asisten serta pencatat waktu
Waktu berjalan (<i>running clock</i>)	<i>Stopped clock</i>
2 x 45 menit	2 x 20 menit
Tak ada <i>time out</i>	Sekali <i>time out</i> tiap babak
Tendangan gawang	Lemparan gawang
Tak ada batas waktu untuk memulai kembali permainan	4 detik untuk memulai kembali permainan
Berlaku aturan <i>offside</i>	Tidak berlaku <i>offside</i>
Kiper diberi waktu 6 detik untuk melakukan tendangan gawang	Kiper diberi waktu 4 detik untuk melakukan lemparan gawang
Tak ada batasan pelanggaran	Ada batasan lima kali pelanggaran
Pemain yang diganjar kartu merah tidak dapat diganti pemain lain	Pemain yang diganjar kartu merah dapat diganti 2 menit atau tim lawan mencetak gol
Sepak pojok di area <i>corner</i>	Sepak pojok di sudut korer
Tak ada batasan melakukan <i>back pass</i> ke kipper	Hanya sekali melakukan <i>back pass</i> ke kipper
Kontak fisik diperbolehkan	Kontak fisik dilarang

(Sumber: John Tenang, 2008: 24)

Setiap tim dalam futsal terdiri dari lima orang, empat orang pemain dan satu orang kiper. “Pertandingan akan dimainkan dua babak dengan durasi 2x20 menit, dan bisa bertambah untuk pemberian waktu dilakukannya tendangan bebas atau penalti. (John D. Tenang, 2008: 41) Dalam futsal juga diperbolehkan melakukan *time out* seperti halnya dalam permainan basket yaitu selama satu menit disetiap babak.

Luas lapangan yang digunakan untuk pertandingan futsal dengan standar internasional adalah panjang lapangan 38-42 m dan lebar lapangan adalah 18-25 m. Garis di dalam lapangan di kedua sisi terpanjang disebut *touch line* sedangkan sisi yang pendek disebut *goal line* dengan ketebalan untuk semua garis adalah 8 cm. titik tengah ditandai pada garis setengah lapangan dan sebuah lingkaran dibuat pada titik tengah dengan diameter 3 m. Titik penalti ada dua dalam lapangan futsal, yaitu 6 m dari titik tengah antara kedua tiang gawang dengan jarak yang sama, serta titik penalti kedua dengan jarak 10 m dari titik tengah antara kedua tiang gawang (Asmar Jaya, 2008: 9).

Menurut Asmar Jaya (2008: 15) ukuran gawang pada olahraga futsal adalah lebar gawang 3 m serta tinggi gawang 2 m. Untuk permukaan lapangan yang disarankan adalah kayu atau lantai parkit. Dimensi bola yang digunakan dalam permainan yaitu yang memiliki diameter 62-64 cm dan berat 400-440 gram serta tekanan 0,4-0,6 atmosfer (400-600 gram/cm³).

Hal lain yang menarik dari olahraga futsal adalah jumlah pelanggaran yang diakumulasikan. Hal ini sekali lagi mirip dengan olahraga

basket. Jika salah satu tim telah melakukan lima kali pelanggaran maka pelanggaran berikutnya yang dilakukan akan dihukum dengan tendangan penalti. Jumlah akumulasi pelanggaran akan kembali menjadi nol ketika babak kedua dimulai namun apabila terjadi perpanjangan waktu maka akumulasi pelanggaran di babak kedua dan jumlah pelanggaran pada babak perpanjangan waktu tetap dihitung.

Dalam futsal pemain dilarang melakukan kontak fisik yang cukup keras seperti dalam sepakbola. Beberapa kesalahan yang akan dihukum oleh wasit seperti diungkapkan oleh John Tenang (2008: 48) adalah menendang atau berusaha menendang lawan, mengganjal atau berusaha mengganjal lawan. Juga dengan cara *sliding* (menyorongkan kedua kaki menyusur tanah) dari arah samping, depan, atau belakang, melompati badan lawan, mendorong lawan baik dengan tangan maupun bahu, memukul atau mencoba memukul lawan, menahan badan lawan, meludahi lawan, melakukan *sliding tackle* untuk merebut bola yang dikuasai lawan, menyentuh lawan sebelum bola ketika berusaha menguasai bola, memegang bola secara sengaja kecuali dilakukan oleh kiper di daerah penalti sendiri.

Sebuah gol dinilai terjadi ketika seluruh dari bola melewati garis gawang, antara dua tiang vertikal dan di bawah tiang horizontal, kecuali bola tersebut telah dilempar, dibawa atau secara sengaja didorong oleh tangan atau lengan oleh seorang pemain dari sisi penyerang termasuk penjaga gawang (Asmar Jaya, 2008: 36).

Tim pemenang adalah tim yang mampu mencetak jumlah gol lebih banyak daripada tim lawannya. Jika tidak ada tim yang mencetak gol atau jumlah gol yang dicetak sama oleh masing-masing tim maka pertandingan dianggap seri/imbang. Untuk pertandingan dengan hasil imbang aturan kompetisi dapat menyatakan ketetapan mengenai perpanjangan waktu serta tendangan dari titik penalti untuk menentukan pemenang.

4. Karakteristik Siswa SD Usia 10-12 Tahun

Pada masa anak umur 10-12 tahun pertumbuhan cenderung relatif lambat. Walaupun pertumbuhan itu lambat, tetapi mempunyai waktu belajar cepat dan keadaan ini dapat dipertimbangkan pula sebagai konsolidasi pertumbuhan yang ditandai dengan kesempurnaan dan kestabilan terhadap keterampilan dan kemampuan yang telah ada dibandingkan yang baru dipelajari. Pada masa tersebut juga terjadi perubahan di mana anak yang pada mulanya bergerak dari kondisi lingkungan rumah ke lingkungan sekolah. Pengaturan besar-besaran diperlukan untuk pengembangan tugas-tugas pada umur itu. Adapun ketiga dorongan yang dimaksud adalah: (a) Dorongan dari lingkungan rumah ke kelompok sejawat; (b) Dorongan dari realisasi kerja dan suasana bermain yang masing-masing memerlukan tambahan keterampilan neuromuskuler; (c) Dorongan ke dalam konsep dunia dewasa yang mana memerlukan peningkatan keterampilan dan seni berlogika serta berkomunikasi (Sadoso, 1992: 133).

Pada anak usia sekolah dasar pertumbuhan yang nampak jelas adalah pertambahan panjang lengan dan kaki, koordinasi antara tangan dan mata

serta kaki dan mata bertambah baik pula. Keberanian juga lebih berkembang hal ini baik terjadi pada anak laki-laki maupun perempuan. Anak perempuan karena itu harus dibimbing untuk mengembangkan kekuatan badan bagian atas yang sangat berguna untuk memelihara berat badannya. Pada masa ini aktivitas olahraga sangat dianjurkan bagi anak-anak usia sekolah dasar, pertumbuhan dan koordinasi yang terus berlanjut akan mengalami penyempurnaan pada usia-usia tersebut, tetapi yang benar-benar menonjol adalah perkembangan keseimbangan dan keterampilan terutama dalam melakukan olahraga (Sadoso, 1992: 133).

Olahraga beregu dan kompetisi sangat penting artinya tetapi bukan waktu yang tepat untuk memusatkan dalam satu jenis olahraga saja, beberapa cabang olahraga yang dianjurkan bagi anak usia sekolah dasar adalah berenang, senam, sepak bola dan basket. Perubahan-perubahan fisiologis yang lain adalah sistem peredaran darah, termasuk jantung dan pembuluh-pembuluh darah yang berkembang hingga dewasa. Pertumbuhan ini ditandai dengan naiknya tekanan darah, pada wanita biasanya denyut nadinya lebih cepat dari pria. Perubahan pada sistem pernafasan juga nampak jelas, kenaikan yang cukup menyolok dapat ditemui baik pada anak perempuan maupun laki-laki, pada anak perempuan pertumbuhannya makin lama makin berkurang, sistem pencernaan juga mengalami perkembangan karena semakin bertambahnya kebutuhan makanan. Sistem syaraf berkembang lebih cepat dibandingkan dengan sistem-sistem yang lain (Sadoso, 1992: 141).

Karakteristik anak usia antara 10-12 tahun menurut Hurlock (2000: 22), yaitu:

- a. Menyenangi permainan aktif;
- b. Minat terhadap olahraga kompetitif dan permainan terorganisasi meningkat;
- c. Rasa kebanggaan akan keterampilan yang dikuasai tinggi;
- d. Mencari perhatian orang dewasa;
- e. Pemujaan kepahlawanan tinggi;
- f. Mudah gembira, kondisi emosionalnya tidak stabil;
- g. Mulai memahami arti akan waktu dan ingin mencapai sesuatu pada waktunya.

Usia rata-rata anak Indonesia saat masuk sekolah dasar adalah 6 tahun dan selesai pada usia 12 tahun. Kalau mengacu pada pembagian tahapan perkembangan anak, berarti anak usia sekolah berada dalam dua masa perkembangan, yaitu masa kanak-kanak tengah (6-9 tahun), dan masa kanak-kanak akhir (10-12 tahun).

Perkembangan anak usia sekolah dasar menurut Hurlock (2000: 23), sebagai berikut:

a. Perkembangan fisik

Sampai dengan usia sekitar enam tahun terlihat bahwa badan anak bagian atas berkembang lebih lambat daripada bagian bawah. Anggota-anggota badan relatif masih pendek, kepala dan perut relatif masih besar. Selama masa akhir anak-anak, tinggi bertumbuh sekitar 5% hingga 6% dan berat bertambah sekitar 10% setiap tahun. Pada usia 6 tahun tinggi rata-rata anak adalah 46 *inci* dengan berat 22,5 kg. Kemudian pada usia 12 tahun tinggi anak mencapai 60 *inci* dan berat 40-42,5 kg.

Jadi, pada masa ini peningkatan berat badan anak lebih banyak daripada panjang badannya. Kaki dan tangan menjadi lebih panjang, dada dan panggul lebih besar. Peningkatan berat badan anak selama masa ini terjadi terutama karena bertambahnya ukuran sistem rangka dan otot, serta ukuran beberapa organ tubuh. Pada saat yang sama, masa dan kekuatan otot-otot secara berangsur-angsur bertambah. Pertambahan kekuatan otot ini adalah karena faktor keturunan dan latihan (olahraga). Karena perbedaan jumlah sel-sel otot, maka umumnya anak laki-laki lebih kuat daripada anak perempuan.

b. Perkembangan kognitif

Menurut teori kognitif Piaget, pemikiran anak-anak usia sekolah dasar masuk dalam tahap pemikiran konkret-operasional (*concrete operational thought*), yaitu masa di mana aktifitas mental anak terfokus pada objek-objek yang nyata atau pada berbagai kejadian yang pernah dialaminya.

Ini berarti bahwa anak usia sekolah dasar sudah memiliki kemampuan untuk berpikir melalui urutan sebab akibat dan mulai mengenali banyaknya cara yang bisa ditempuh dalam menyelesaikan permasalahan yang dihadapinya. Anak usia ini juga dapat mempertimbangkan secara logis hasil dari sebuah kondisi atau situasi serta tahu beberapa aturan atau strategi berpikir, seperti penjumlahan, pengurangan, penggandaan, mengurutkan sesuatu secara berurutan dan

mampu memahami operasi dalam sejumlah konsep, seperti $5 \times 6 = 30$; $30 : 6 = 5$.

Dalam upaya memahami alam sekitarnya mereka tidak lagi terlalu mengandalkan informasi yang bersumber dari panca indra, karena ia mulai kemampuan untuk membedakan apa yang tampak oleh mata dengan kenyataan yang sesungguhnya, dan antara yang bersifat sementara dengan yang bersifat menetap. Misalnya, mereka akan tahu bahwa air dalam gelas besar pendek dipindahkan ke dalam gelas kecil yang tinggi, jumlahnya akan tetap sama karena tidak satu tetes pun yang tumpah. Hal ini adalah karena mereka tidak lagi mengandalkan persepsi penglihatannya, melainkan sudah mampu menggunakan logikanya.

Pemahaman tentang waktu dan ruang (*spatial relations*) anak usia sekolah dasar juga semakin baik. Karena itu, mereka dapat dengan mudah menemukan jalan keluar di ruangan yang lebih kompleks daripada sekedar ruangan dirumahnya sendiri. Anak usia SD telah memiliki struktur kognitif yang memungkinkannya dapat berpikir untuk melakukan suatu tindakan, tapi ia sendiri bertindak secara nyata. Hanya saja, apa yang dipikirkan oleh anak masih terbatas pada hal-hal yang ada hubungannya dengan sesuatu yang konkret, suatu realitas secara fisik, benda-benda yang benar-benar nyata. Sebaliknya, benda-benda atau peristiwa-peristiwa yang tidak ada hubungannya secara jelas dan konkret secara realitas, masih sulit dipikirkan oleh anak.

Keterbatasan lain yang terjadi dalam kemampuan berfikir konkret anak ialah egosentrisme. Artinya, anak belum mampu membedakan antara perbuatan-perbuatan dan objek-objek yang secara langsung dialami dengan perbuatan-perbuatan yang objek-objek yang hanya ada dalam pikirannya. Misalnya, ketika anak diberikan soal untuk memecahkan, ia tidak akan mulai dari sudut objeknya, melainkan ia akan mulai dari dirinya sendiri. Egosentrisme pada anak terlihat dari ketidakmampuan anak untuk melihat pikiran dan pengalaman sebagai dua gejala yang masing masing berdiri sendiri.

Terlepas dari keterbatasan tersebut, pada masa akhir usia sekolah (10-12 tahun) atau pra-remaja, anak-anak terlihat semakin mahir menggunakan logikanya. Hal ini di antaranya terlihat dari kemahirannya dalam menghitung yang bisa diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.

c. Perkembangan Konsep Diri

Pada awal-awal masuk sekolah dasar, terjadi penurunan dalam konsep diri anak. Hal ini disebabkan oleh tuntutan baru dalam akademik dan perubahan sosial yang muncul di sekolah. Sekolah dasar banyak memberikan kesempatan kepada anak-anak untuk membandingkan diri dengan temannya. Sehingga penilaian dirinya menjadi realistis. Anak-anak yang secara rutin lebih mungkin untuk melakukan langkah-langkah yang dapat mempertahankan keutuhan harga dirinya. Mereka sering memfokuskan perhatian pada bidang dimana mereka unggul seperti olahraga atau hobi, dan kurang perhatiannya pada bidang yang memberi

kesukaran pada dirinya. Hal itu disebabkan karena mereka telah menguasai sejumlah bidang dan pengalaman untuk memperhitungkan kekuatan dalam penampilan diri mereka, maka kebanyakan anak berusaha mempertahankan kestabilan harga diri mereka selama bersekolah.

d. Perkembangan Spiritual

Sebagai anak yang tengah berada dalam tahap pemikiran operasional konkret, maka anak-anak usia sekolah dasar akan memahami segala sesuatu yang abstrak dengan interpretasi secara konkret. Hal ini juga berpengaruh terhadap pemahamannya mengenai konsep-konsep keagamaan. Misalnya gambaran tentang tuhan, pada awalnya anak-anak akan memahami tuhan sebagai sebuah konsep konkret yang mempunyai perwujudan real, serta memiliki sifat pribadi seperti manusia. Namun seiring perkembangan kognitifnya, konsep ketuhanan yang bersifat konkret ini mulai berubah menjadi abstrak. Dengan demikian, gagasan-gagasan keagamaan, yang bersifat abstrak dipahami secara konkret, seperti tuhan itu satu, tuhan itu amat dekat, tuhan itu ada di mana-mana, mulai dapat dipahami.

e. Perkembangan Bahasa

Usia SD merupakan berkembang pesatnya mengenal pembendaharaan kata. Pada awal masa sekolah, anak menguasai kurang lebih 2500 kata dan pada masa akhir sekolah menguasai kurang lebih

30.000 kata. Sehingga pada anak ini mulai gemar membaca dan berkomunikasi dengan orang lain.

Faktor yang mempengaruhi komunikasi pada masa sekolah yaitu kematangan organ bicara dan proses belajar. Usia SD ditandai dengan perluasan hubungan sosial. Anak mulai keluar dari keluarga menuju masyarakat, anak mulai dapat bekerja sama dengan teman, dan membentuk kelompok sebaya. Kematangan perkembangan sosial pada anak SD dapat dimanfaatkan untuk memberikan tugas-tugas kelompok. Melalui kerja kelompok ini, anak dapat belajar tentang sikap dan kebiasaan dalam bekerja sama, saling menghormati, tenggang rasa dan bertanggungjawab.

f. Perkembangan Emosi

Anak SD mulai menyadari bahwa pengungkapan emosi secara kasar tidak dapat diterima dalam masyarakat, maka mereka mulai belajar mengendalikan dan mengontrol ekspresi emosinya. Kemampuan mengontrol emosi pada anak, dipengaruhi oleh suasana kehidupan ekspresi emosi didalam keluarga. Berbagai emosi yang dialami anak SD adalah marah, takut, cemburu, rasa ingin tahu dan kegembiraan yang meluap.

g. Perkembangan Motorik

Seiring dengan perkembangan fisiknya yang beranjak matang, maka perkembangan motorik anak sudah dapat terkoordinasi dengan baik. Pada masa ini ditandai dengan kelebihan gerak atau aktifitas

motorik. Oleh karena itu, usia ini merupakan masa yang ideal untuk belajar keterampilan yang berkaitan dengan motorik, seperti menulis, menggambar, melukis, berenang, main bola, dan atletik. Perkembangan fisik yang normal merupakan salah satu faktor penentu kelancaran proses belajar, baik dalam bidang pengetahuan maupun keterampilan.

h. Perkembangan moral

Pada usia sekolah dasar anak sudah dapat mengikuti pertautan atau tuntutan dari orang tua atau lingkungan sosialnya. Pada akhir usia ini anak sudah dapat memahami alasan mendasari suatu peraturan. Di samping itu, anak sudah dapat mengasosiasikan setiap bentuk perilaku dengan konsep benar-salah atau baik-buruk.

Peranan guru penjas sangat besar dalam memberi pengarahan dan bimbingan pada anak besar. Sesuai dengan sifat psiko-sosial anak, guru bisa menempatkan dirinya sebagai orang dewasa yang bias dipercaya, memberikan perhatian, persetujuan dan dorongan kepada anak untuk berbuat sebaik-baiknya.

B. Penelitian yang Relevan

Beberapa penelitian yang relevan dengan penelitian ini sebagai berikut:

1. Sigit Nashofi (2009) dalam penelitian yang berjudul “Status Kesegaran Jasmani Murid yang Berjalan Kaki dan yang Mengayuh Sepeda ke Sekolah di SD Karangtengah II Wonosari Gunungkidul”. Populasi penelitian adalah murid kelas atas (kelas IV, V, dan VI) SD Karangtengah II yang berjumlah 75 murid yang terdiri 40 murid berjalan kaki dan 35 murid mengayuh

sepeda untuk berangkat sekolah. Instrument yang digunakan yaitu TKJI untuk usia 10-12 tahun. Dari hasil penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa kesegaran jasmani murid yang ke sekolah naik sepeda dan jalan kaki di SD Karangtengah II adalah kategori sedang dengan frekuensi 43 murid (57,3%), kategori baik dengan frekuensi 18 murid (24%), untuk kategori kurang 14 murid (18,7%). Jadi untuk kesegaran jasmani murid SD Karangtengah II frekuensi yang tertinggi adalah kategori sedang yaitu 57,3%.

2. Penelitian Yuli Mudaningrum (2002), dengan judul “Survei Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas Atas di SD Blunyan I Pendowo Harjo Sewon Bantul tahun 2002” penelitian ini dilaksanakan dengan metode survei. Teknik pengolahan data dengan tes dan pengukuran. Instrumen yang digunakan meneliti adalah siswa kelas IV, V dan VI SD Blunyan I Pendowoharjo Sewon Bantul. Besarnya sampel 92 siswa. Hasil analisis tingkat kesegaran jasmani SD Muhamadiyah Sumbermulyo adalah 0% siswa dalam klasifikasi baik sekali, 6,52% siswa dalam klasifikasi baik, 42,39% siswa dalam klasifikasi sedang 40,22% siswa dalam klasifikasi kurang dari 10,89% dalam klasifikasi kurang baik.

C. Kerangka Berfikir

Kesegaran jasmani merupakan manifestasi bagi aspek kesegaran yang menyeluruh sehingga ada kesanggupan untuk dapat hidup lebih produktif dan dapat menyesuaikan diri terhadap setiap pembebanan fisik dalam melakukan kegiatan. Dengan kesegaran jasmani yang baik diharapkan lebih mudah dalam

melakukan aktivitas dan kegiatan sehari-hari. Kebugaran jasmani merupakan kemampuan seseorang untuk melakukan aktivitas dalam waktu yang relatif lama tanpa mengalami kelelahan yang berarti, dan masih mempunyai cadangan energi untuk melakukan aktifitas yang mendadak. Komponen-komponen kesegaran jasmani sangat menentukan status kesegaran jasmani. Apabila seseorang mempunyai komponen kesegaran jasmani yang baik atau sangat baik, maka secara umum orang tersebut akan memiliki kategori baik atau sangat baik.

Permainan futsal adalah permainan bola dengan kecepatan. Kunci pokoknya adalah *skill ball*. Futsal memang amat mirip sepakbola, sama-sama menggunakan lapangan, meskipun boleh di dalam ruangan. Beberapa pemain saling bekerjasama untuk memasukkan bola ke gawang yang dijaga seorang kiper. Ukuran bola lebih kecil, gawangnya juga lebih kecil. Namun, bila dicermati ada beberapa perbedaan prinsip yang harus dipahami seorang pemain futsal. Dalam peraturan diketahui bahwa futsal dimainkan dalam lapangan yang berukuran lebih kecil, dengan jumlah pemain yang hanya lima orang, dan gawang yang lebih kecil. Bola yang digunakanpun lebih kecil dan berat. Beberapa perbedaan itu memberikan karakter yang berbeda antara futsal dengan sepak bola. Oleh karena lapangan lebih kecil, pemain harus terus bergerak. Bila tidak, gawang akan lebih cepat kebobolan. Tidak hanya itu, lapangan yang kecil menyebabkan pemain selalu dekat dengan lawan, sehingga pemain futsal harus rajin bergerak. Pergerakan tanpa bola juga harus terus-menerus. Permainan futsal merupakan permainan olahraga beregu yang

membutuhkan kerjasama tim dalam sebuah regu. Selain membutuhkan keterlibatan kerjasama antar individu dalam sebuah tim, permainan futsal juga merupakan cabang olahraga yang memiliki unsur gerak yang kompleks. Dalam pelaksanaannya pada permainan futsal terlibat beberapa unsur penguasaan keterampilan di antaranya penguasaan keterampilan teknik, keterampilan taktik, keterampilan fisik, serta mental. Berdasarkan pada pemahaman di atas, dapat diamati bahwa dalam permainan olahraga terlibat beberapa aspek keterampilan yang kompleks dengan demikian dalam pelaksanaannya menuntut akan adanya penguasaan keterampilan fisik. Dalam sebuah aktivitas fisik beberapa indikator yang dapat diamati salah satunya adalah aspek gerak.

Untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswa peserta ekstrakurikuler SD Muhamadiyah Karangajen Yogyakarta tahun ajaran 2012/2013 menggunakan tes kesegaran jasmani (TKJI) umur 10-12 tahun.

BAB III METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif, yaitu penelitian yang semata-mata bertujuan mengetahui keadaan objek atau peristiwa tanpa suatu maksud untuk mengambil kesimpulan-kesimpulan yang berlaku secara umum (Sutrisno Hadi, 1991: 3). Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survei, sedangkan pengumpulan data menggunakan tes dan pengukuran. Metode survei adalah penyelidikan yang diadakan untuk memperoleh fakta-fakta dari gejala-gejala yang ada dan mencari kekurangan-kekurangan secara faktual (Suharsimi Arikunto, 2002: 56). Penelitian ini tentang tingkat kesegaran jasmani siswa peserta ekstrakurikuler futsal di SD Muhamadiyah, Karangkajen, Yogyakarta, Tahun Ajaran 2012/2013.

B. Definisi Operasional Variabel Penelitian

Menurut Suharsimi Arikunto, (2006: 118) “Variabel adalah objek penelitian atau apa yang menjadi titik perhatian suatu penelitian”. Variabel dalam penelitian ini adalah perbedaan tingkat kesegaran jasmani. Kesegaran jasmani adalah kemampuan fisik siswa peserta ekstrakurikuler futsal di SD Muhamadiyah, Karangkajen, Yogyakarta untuk melakukan tugas dan aktivitas sehari-hari yang diukur dengan tes TKJI umur 10-12 tahun (Depdiknas, 2010: 24). Tes ini terdiri dari 5 (lima) jenis tes, yaitu: (a) Lari 40 meter diukur menggunakan tes lari 40 meter dengan satuan detik, (b) Tes gantung siku tekuk diukur menggunakan tes *pull up*, (c) baring duduk 30 detik diukur menggunakan tes *sit up*, (d) Loncat tegak diukur menggunakan tes *vertical*

jump dengan satuan centimeter, (e) Lari 600 meter diukur menggunakan tes lari 600 meter dengan satuan menit (Depdiknas, 2010: 24). Hasil dari masing-masing tes kemudian dikonversikan ke dalam *T score* kemudian dijumlahkan.

C. Populasi dan Sampel Penelitian

1. Populasi

Menurut Sugiyono (2007: 55) populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek yang mempunyai kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian disimpulkan. Menurut Suharsimi Arikunto (2002: 115) populasi adalah keseluruhan subjek penelitian. Pada penelitian ini populasinya adalah siswa SD Muhamadiyah, Karangakjen, Yogyakarta yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler futsal, yang berjumlah 37 siswa.

2. Sampel

Sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti (Suharsimi, 2002: 109). Menurut Sugiyono (2007: 56) sampel adalah sebagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah *purposive sampling*, teknik ini didasarkan atas tujuan tertentu. Adapun syarat-syarat yang harus dipenuhi dalam pengambilan sampel ini, yaitu: (1) siswa ekstrakurikuler futsal SD Muhamadiyah, Karangakjen, Yogyakarta, (2) usia 10-12 tahun. Berdasarkan kriteria tersebut yang memenuhi adalah berjumlah 30 siswa.

D. Deskripsi Lokasi dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di Sekolah Dasar Muhammadiyah Karangkajen, Yogyakarta yang beralamat di Jalan Menukan No. 2 Karangkajen Yogyakarta dan dilakukan pada tanggal 23-24 Agustus 2013. Subjek dalam penelitian ini adalah siswa putra peserta ekstrakurikuler futsal SD Muhammadiyah Karangkajen, Yogyakarta dan berusia 10-12 tahun yang berjumlah 30 siswa.

E. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data

Instrumen merupakan alat ukur yang digunakan untuk mendapatkan informasi kuantitatif tentang variasi karakteristik variabel secara menyeluruh (Ibnu Hajar, 1999: 160). Menurut Suharsimi Arikunto (2006: 136) instrumen penelitian adalah alat yang digunakan oleh peneliti dalam pengumpulan data agar pekerjaannya lebih mudah dan lebih baik.

Instrumen penelitian yang digunakan adalah tes kebugaran jasmani dari pusat kebugaran jasmani dan rekreasi tahun 2010 untuk anak umur 10-12 tahun. Dalam penelitian ini tes pengukuran tingkat kesegaran jasmani akan menggunakan TKJI 2010 untuk anak usia 10-12 tahun (Depdiknas, 2010: 24). Pemilihan tes ini dikarenakan tes ini telah lazim digunakan dan berlaku untuk seluruh wilayah Indonesia. Selain itu tes ini relatif mudah untuk dilakukan dengan instrumen yang telah teruji validitas dan reliabilitasnya sehingga layak digunakan untuk pengambilan data penelitian. Tes kebugaran jasmani Indonesia yang dikeluarkan oleh Depdiknas ini telah disepakati dan ditetapkan

menjadi suatu instrumen yang berlaku di seluruh Indonesia, oleh karena telah teruji reliabilitas dan validitasnya, yaitu:

1. Rangkaian tes untuk anak umur 10-12 tahun mempunyai nilai reliabilitas:
 - a. Untuk putra reliabilitasnya sebesar 0.911.
 - b. Untuk putri reliabilitasnya sebesar 0.942.
2. Rangkaian tes untuk anak umur 10-12 tahun mempunyai nilai validitas:
 - a. Untuk putra validitas sebesar 0.884
 - b. Untuk putri validitas sebesar 0.897

Penelitian ini menggunakan rangkaian tes TKJI yang terdiri atas lima tes, yaitu:

- a. Lari 40 meter, tes ini bertujuan untuk mengukur kecepatan.
- b. Tes gantung siku tekuk, tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot lengan dan otot bahu.
- c. Baring duduk 30 detik, tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot perut.
- d. Loncat tegak, tes ini bertujuan untuk daya ledak otot dan tenaga eksplosif.
- e. Lari 600 meter, tes ini bertujuan untuk mengukur daya tahan jantung, peredaran darah dan pernafasan.

F. Teknik Analisis Data

Suatu data yang telah dikumpulkan dalam penelitian akan menjadi tidak bermakna apabila tidak dianalisis yakni diolah dan diinterpretasikan. Menurut Wina Sanjaya (2009: 106) analisis data adalah suatu proses mengolah dan menginterpretasi data dengan tujuan untuk mendudukkan berbagai informasi

sesuai dengan fungsinya hingga memiliki makna dan arti yang jelas sesuai dengan tujuan penelitian. Analisa data yang digunakan dalam penelitian ini adalah statistik deskriptif kuantitatif dengan persentase. Perhitungan dalam analisis data menghasilkan persentase pencapaian yang selanjutnya diinterpretasikan dengan kalimat.

Data yang terkumpul dikonversikan ke dalam tabel nilai pada setiap kategori Tes Kebugaran Jasmani Indonesia untuk anak umur 10-12 tahun, untuk menilai prestasi dan masing-masing butir tes kemudian dianalisis dengan menggunakan tabel norma deskriptif persentase guna menentukan klasifikasi tingkat kebugaran jasmaninya (Depdiknas, 2010: 24). Tabel nilai dan tabel norma yang digunakan adalah tabel nilai dan tabel norma tes kebugaran jasmani Indonesia. Adapun tabelnya adalah sebagai berikut:

Tabel 2. Tabel Nilai Kebugaran Jasmani Indonesia untuk Anak Umur 10-12 Tahun Putra

Nilai	Lari 40 meter	Gantung siku tekuk	Baring duduk 30 detik	Loncat tegak	Lari 600 meter	Nilai
5	s.d-6.3"	51" ke atas	23 ke atas	46 ke atas	S.d-2'19"	5
4	6.4"-6.9"	31"-50"	18-22	38-45	2'20"-2'30"	4
3	7.0"-7.7"	15"-30"	12-17	31-37	2'31"-2'45"	3
2	7.8"-8.8"	5"-14"	4-11	24-30	2'46-3.44"	2
1	8.9"-dst	4" dst	0-3	23 dst	3.45"dst	1

(Depdiknas, 2010: 24)

Untuk mengklasifikasikan tingkat kebugaran jasmani siswa yang telah mengikuti tes kebugaran jasmani Indonesia dipergunakan norma seperti tertera pada tabel, yang berlaku untuk putra dan putri.

Tabel 3. Norma Tes Kebugaran Jasmani Indonesia

No	Jumlah Nilai	Klasifikasi
1	22 – 25	Baik sekali (BS)
2	18 – 21	Baik (B)
3	14 – 17	Sedang (S)
4	10 – 13	Kurang (K)
5	5 – 9	Kurang sekali (KS)

(Depdiknas, 2010: 25)

Prestasi setiap butir yang dicapai oleh anak umur 10-12 tahun yang telah mengikuti tes merupakan data kasar, tingkat kebugaran jasmani anak tidak dapat dinilai secara langsung berdasarkan prestasi yang telah dicapai, karena satuan ukuran yang dipergunakan masing-masing butir tes tidak sama, yaitu:

1. Ukuran tes lari 40 m, lari 600 m dan gantung siku tekuk mempergunakan satuan ukuran waktu (menit dan detik).
2. Untuk butir tes baring duduk mempergunakan satuan jumlah ulangan gerak (berapa kali).
3. Untuk butir tes loncat tegak, mempergunakan satuan ukuran tinggi (centimeter).

Penjumlahan tersebut menjadi dasar untuk menentukan kategori tingkat kebugaran jasmani siswa dengan menggunakan tabel norma tes kebugaran jasmani Indonesia untuk anak usia 10-12 tahun yang diterbitkan Departemen Pendidikan Nasional Pusat Kebugaran Jasmani dan Rekreasi, Jakarta 2010.

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Analisis Data Penelitian

Data dalam penelitian ini berupa tes kebugaran jasmani Indonesia tahun 2010 untuk anak umur 10-12 tahun, tes ini terdiri atas 5 (lima) jenis tes, yaitu: (1) lari 40 meter, (2) tes gantung siku tekuk, (3) baring duduk 30 detik, (4) loncat tegak, dan (5) lari 600 meter. Deskripsi hasil tes TKJI siswa putra dan putri SD Negeri Purbasari Kecamatan Karangjambu sebagai berikut. Hasil data penelitian selengkapnya disajikan pada lampiran 11 halaman 59.

Hasil data tes kebugaran jasmani Indonesia siswa usia 10-12 tahun peserta ekstrakurikuler futsal SD Muhammadiyah Karangjambu, Yogyakarta menghasilkan *mean* 17.96, *median* = 18.0, *modus* = 17.0, dan *standar deviasi* = 2.07. Adapun nilai terkecil sebesar 14.0 dan nilai terbesar sebesar 22.0. Hasil selengkapnya sebagai berikut:

Tabel 4. Deskripsi Statistik TKJI

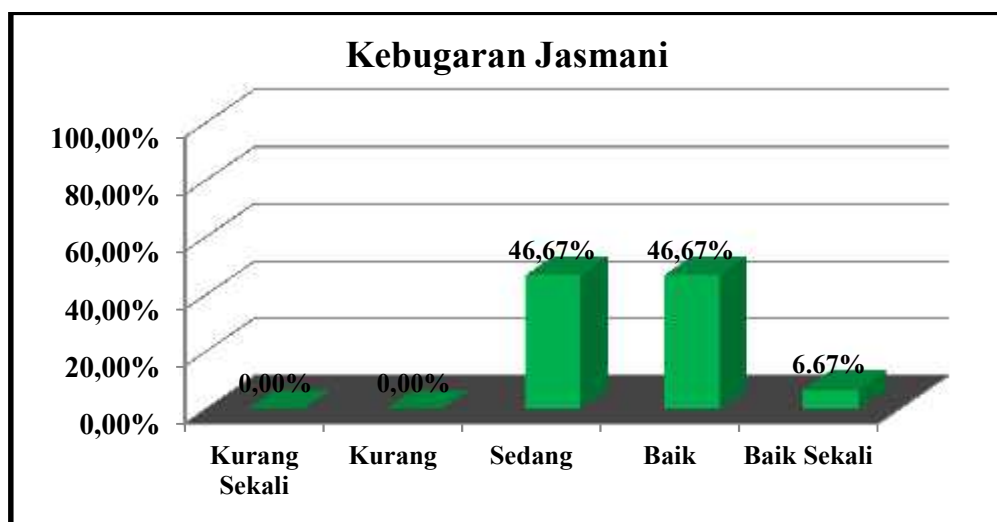
Statistik	Putra
<i>N</i>	30
<i>Mean</i>	17.9667
<i>Median</i>	18.0000
<i>Mode</i>	17.00
<i>Std. Deviation</i>	2.07586
<i>Minimum</i>	14.00
<i>Maximum</i>	22.00

Tabel distribusi tes kebugaran jasmani Indonesia siswa usia 10-12 tahun peserta ekstrakurikuler futsal SD Muhammadiyah Karangkajen, Yogyakarta kemudian diklasifikasikan berdasarkan norma tes kebugaran jasmani Indonesia, adalah sebagai berikut:

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Tes Kebugaran Jasmani Indonesia Siswa SD Peserta Ekstrakurikuler Futsal SD Muhammadiyah Karangkajen, Yogyakarta

No	Jumlah Nilai	Klasifikasi	Frekuensi	%
1	22-25	Baik Sekali	2	6.67%
2	18-21	Baik	14	46.67%
3	14-17	Sedang	14	46.67%
4	10-13	Kurang	0	0%
5	5-9	Kurang Sekali	0	0%
Jumlah			30	100%

Apabila ditampilkan dalam bentuk grafik, maka data tes kebugaran jasmani Indonesia siswa usia 10-12 tahun peserta ekstrakurikuler futsal SD Muhammadiyah Karangkajen, Yogyakarta tampak pada gambar berikut ini:



Gambar 1. Diagram Batang Tes Kebugaran Jasmani Indonesia Siswa Peserta Ekstrakurikuler Futsal SD Muhammadiyah Karanglajen, Yogyakarta

Berdasarkan tabel dan grafik di atas menunjukkan bahwa data kebugaran jasmani siswa usia 10-12 tahun peserta ekstrakurikuler futsal SD Muhammadiyah Karangkajen, Yogyakarta berada pada kategori kurang sekali dengan persentase sebesar 0% (tidak ada siswa), kategori kurang persentase sebesar 0% (tidak ada siswa), kategori sedang persentase sebesar 46.67% (14 siswa), kategori baik persentase sebesar 46.67% (14 siswa), dan kategori baik sekali dengan persentase sebesar 6.67% (2 siswa). Sedangkan berdasarkan nilai rata-rata yaitu 17.96, tingkat kebugaran jasmani siswa putra peserta ekstrakurikuler futsal SD Muhammadiyah Karangkajen, Yogyakarta masuk dalam kategori sedang.

B. Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswa peserta ekstrakurikuler futsal SD Muhammadiyah Karangkajen, Yogyakarta. Berdasarkan hasil analisis menunjukkan bahwa:

Tingkat kebugaran jasmani siswa usia 10-12 tahun peserta ekstrakurikuler futsal SD Muhammadiyah Karangkajen, Yogyakarta berada pada kategori kurang sekali dengan persentase sebesar 0% (tidak ada siswa), kategori kurang persentase sebesar 0% (tidak ada siswa), kategori sedang persentase sebesar 46.67% (14 siswa), kategori baik persentase sebesar 46.67% (14 siswa), dan kategori baik sekali dengan persentase sebesar 6.67% (2 siswa). Sedangkan berdasarkan nilai rata-rata yaitu 17.96, tingkat kebugaran jasmani siswa putra masuk dalam kategori sedang.

Jadwal latihan ekstrakurikuler futsal SD Muhammadiyah Karangajen, Yogyakarta yaitu berlatih setiap 2 kali dalam satu minggu, yaitu pada hari Jumat dan Sabtu pukul 15.00-17.00 WIB. Tempat latihan di Empat R Futsal, yang beralamat di Jln. Parangtritis, Yogyakarta. Karena jadwal latihan yang hanya 2 kali dalam satu minggu, siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal tidak mengikuti latihan di luar jadwal ekstrakurikuler, dan latihan hanya difokuskan pada latihan teknik dan bermain, sehingga kegubagaran jasmani siswa berkategori sedang. Guru atau pelatih ekstrakurikuler futsal SD Muhammadiyah Karangajen, Yogyakarta perlu memberikan latihan yang lebih, khususnya latihan yang dapat meningkatkan kebugaran jasmani.

Permainan futsal adalah permainan bola dengan kecepatan. Kunci pokoknya adalah *skill ball*. Futsal memang amat mirip sepakbola, sama-sama menggunakan lapangan, meskipun boleh di dalam ruangan. Beberapa pemain saling bekerjasama untuk memasukkan bola ke gawang yang dijaga seorang kiper. Ukuran bola lebih kecil, gawangnya juga lebih kecil. Namun, bila dicermati ada beberapa perbedaan prinsip yang harus dipahami seorang pemain futsal. Dalam peraturan diketahui bahwa futsal dimainkan dalam lapangan yang berukuran lebih kecil, dengan jumlah pemain yang hanya lima orang, dan gawang yang lebih kecil. Bola yang digunakanpun lebih kecil dan berat. Beberapa perbedaan itu memberikan karakter yang berbeda antara futsal dengan sepak bola. Oleh karena lapangan lebih kecil, pemain harus terus bergerak. Bila tidak, gawang akan lebih cepat kebobolan. Tidak hanya itu, lapangan yang kecil menyebabkan pemain selalu dekat dengan lawan, sehingga

pemain futsal harus rajin bergerak. Pergerakan tanpa bola juga harus terus-menerus. Permainan futsal merupakan permainan olahraga beregu yang membutuhkan kerjasama tim dalam sebuah regu. Selain membutuhkan keterlibatan kerjasama antar individu dalam sebuah tim, permainan futsal juga merupakan cabang olahraga yang memiliki unsur gerak yang kompleks. Dalam pelaksanaannya pada permainan futsal terlibat beberapa unsur penguasaan keterampilan di antaranya penguasaan keterampilan teknik, keterampilan taktik, keterampilan fisik, serta mental. Berdasarkan pada pemahaman di atas, dapat diamati bahwa dalam permainan olahraga terlibat beberapa aspek keterampilan yang kompleks dengan demikian dalam pelaksanaannya menuntut akan adanya penguasaan keterampilan fisik. Dalam sebuah aktivitas fisik beberapa indikator yang dapat diamati salah satunya adalah aspek gerak.

Permainan futsal merupakan cabang olahraga permainan beregu atau tim. Suatu tim akan dapat menyajikan permainan yang menarik apabila tim tersebut memiliki kekompakan, artinya kerjasama antar pemain dalam satu tim tersebut dapat berjalan lancar, hal ini dapat dilakukan apabila setiap pemain dapat menguasai beberapa teknik dasar dalam permainan sepakbola. Untuk memiliki kemampuan teknik dasar yang baik setiap pemain dituntut untuk memiliki kebugaran jasmani atau kemampuan fisik yang baik pula.

Dalam olahraga futsal ini kematangan *skill* maupun fisik menjadi kuncinya. Meski lapangan yang digunakan relatif kecil namun pemain di haruskan terus bergerak berlari untuk bisa menciptakan gol maupun mempertahankan gawangnya agar tidak kemasukkan. Gerakan yang

dimilikipun harus lincah karena setiap detik kita bergerak sudah ada lawan yang akan menghadang. Permainan futsal adalah permainan bola dengan kecepatan. Futsal memang amat mirip sepakbola. Sama-sama menggunakan lapangan, meskipun boleh di dalam ruangan. Beberapa pemain saling bekerjasama untuk memasukkan bola ke gawang yang dijaga seorang kiper. Ukuran bola lebih kecil, gawangnya juga lebih kecil. Namun, bila dicermati ada beberapa perbedaan prinsip yang harus dipahami seorang pemain futsal. Dalam peraturan diketahui bahwa futsal dimainkan dalam lapangan yang berukuran lebih kecil, dengan jumlah pemain yang hanya lima orang, dan gawang yang lebih kecil. Bola yang digunakanpun lebih kecil dan berat. Beberapa perbedaan itu memberikan karakter yang berbeda antara futsal dengan sepak bola. Oleh karena lapangan lebih kecil, pemain harus terus bergerak. Bila tidak, gawang akan lebih cepat kebobolan. Tidak hanya itu, lapangan yang kecil menyebabkan pemain selalu dekat dengan lawan, sehingga pemain futsal harus rajin bergerak. Permainan futsal merupakan permainan olahraga beregu yang membutuhkan kerjasama tim dalam sebuah regu. Selain membutuhkan keterlibatan kerjasama antar individu dalam sebuah tim, permainan futsal juga merupakan cabang olahraga yang memiliki unsur gerak yang kompleks. Dalam pelaksanaannya pada permainan futsal terlibat beberapa unsur penguasaan keterampilan di antaranya penguasaan keterampilan teknik, keterampilan taktik, keterampilan fisik, serta mental.

Kesegaran jasmani adalah kesanggupan dan kemampuan seseorang untuk melakukan pekerjaan atau menunaikan tugasnya sehari-hari dengan

cukup kekuatan dan daya tahan, tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti, sehingga masih terdapat sisa tenaga yang berarti digunakan untuk menikmati waktu luang yang datangnya secara tiba-tiba atau mendadak, dimana orang yang kesegarannya kurang tidak akan mampu melakukannya. Hal ini yang membedakan orang yang fit dan tidak fit. Tetapi perlu diketahui bahwa masing-masing individu mempunyai latar belakang kemampuan tubuh dan pekerjaan yang berbeda sehingga masing-masing akan mempunyai kesegaran jasmani yang berbeda pula.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data, deskripsi, pengujian hasil penelitian, dan pembahasan, dapat diambil kesimpulan, yaitu Tingkat kebugaran jasmani siswa usia 10-12 tahun peserta ekstrakurikuler futsal SD Muhammadiyah Karangakajen, Yogyakarta berada pada kategori “kurang sekali” dengan persentase sebesar 0% (tidak ada siswa), kategori “kurang” persentase sebesar 0% (tidak ada siswa), kategori “sedang” persentase sebesar 46.67% (14 siswa), kategori “baik” persentase sebesar 46.67% (14 siswa), dan kategori “baik sekali” dengan persentase sebesar 6.67% (2 siswa). Sedangkan berdasarkan nilai rata-rata yaitu 17.96, tingkat kebugaran jasmani siswa putra masuk dalam kategori sedang.

B. Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini dilakukan sebaik mungkin, namun tidak terlepas dari keterbatasan yang ada. Keterbatasan selama penelitian yaitu:

1. Penelitian ini masih terbatas pada siswa SD Negeri peserta ekstrakurikuler futsal SD Muhammadiyah Karangakajen, Yogyakarta.
2. Peneliti tidak dapat mengontrol faktor lain yang dapat mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani siswa, yaitu faktor psikologis.
3. Kesadaran peneliti, bahwa masih kurangnya pengetahuan, biaya dan waktu untuk penelitian.

4. Tidak memperhitungkan masalah waktu dan keadaan tempat pada saat dilaksanakan tes.
5. Tidak memperhatikan makanan yang dikonsumsi dan waktu mengonsumsi makanan orang coba sebelum tes.

C. Saran

Berdasarkan kesimpulan penelitian di atas, ada beberapa saran yang dapat disampaikan yaitu:

1. Bagi Guru, hendaknya memperhatikan tingkat kebugaran jasmani siswa.
2. Bagi siswa agar menambah latihan-latihan lain yang mendukung dalam meningkatkan kebugaran jasmani.
3. Dalam skripsi ini masih banyak kekurangan, untuk itu bagi peneliti selanjutnya hendaknya mengembangkan dan menyempurnakan penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdulkadir Ateng. (1992). *Azas dan Landasan Pendidikan Jasmani*, Jakarta: Depdikbud Dirjen Dikti.
- Arma Abdullah dan Agus Manadji. (1994). *Dasar-Dasar Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Depdiknas.
- Asmar Jaya. (2008). *Futsal: Gaya Hidup, Peraturan, dan Tips-tips Permainan*. Yogyakarta: Pustaka Timur.
- Depdikbud. (1997). *Pendidikan Jasmani*. Jakarta: PT. Rajasa Rosdakarya.
- Depdiknas. (2004). *Pedoman Pembinaan dan Pengembangan Olahraga Usia Dini*. Jakarta.
- _____. (2010). *Tes Kesegaran Jasmani Indonesia*. Jakarta.
- Djoko Pekik Irianto. (2004). *Pedoman Praktis Berolahraga Untuk Kebugaran dan Kesehatan*. Jakarta: Adi Offset.
- Hurlock, Elizabeth B. (2000). Jilid 1. *Perkembangan Anak* Edisi keenam (Med. Meitasari Tjandrasa. Terjemahan). Jakarta: Erlangga.
- Ibnu Hajar. (1999). *Dasar-Dasar Metodologi Penelitian Kuantitatif dalam Pendidikan*. Jakarta: PT Raya Grafindo Persada.
- John D. Tenang. (2008). *Mahir Bermain Futsal*. Bandung: DAR! Mizan.
- Justin Lhaksana. (2004). *Indonesia Berpotensi Besar untuk Futsal*. Jakarta: Sport Cast. Edisi 14.
- Montolalu, dkk. (2005). *Bermain dan Permainan Anak*. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Rusli Lutan. (2002). *Belajar Keterampilan Motorik Pengantar Teori dan Metode*. Jakarta: P2LPTK Dirjen Dikti Depdikbud.
- Sajoto. (1995). *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik dan Olahraga*. Semarang: Dahara Prize.
- Sadoso Sumosardjuno. (1992). *Pengetahuan Praktis Kesehatan dalam Olahraga*. Jakarta: Gramedia.

- Sekolah Dasar. *Mengadakan Kegiatan Ekstrakurikuler*. (online), (<http://SekolahDasar.Blogspot.com/2010/mengadakan-kegiatan-ekstrakurikuler.Html/diakses-24-Mei-2011>).
- Sigit Nashofi. (2009). Status Kesegaran Jasmani Murid yang Berjalan Kaki dan yang Mengayuh Sepeda ke Sekolah di SD Karangtengah II Wonosari Gunungkidul. *Skripsi*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Sugiyono. (2007). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D*. Bandung: Alfabeta.
- Suharjana. (2004). *Kebugaran Jasmani*. (Buku Pegangan Kuliah Mahasiswa FIK UNY). Yogyakarta: FIK UNY.
- Suharsimi Arikunto. (2002). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- _____. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Sukadiyanto. (2009). *Metode Melatih Fisik Petenis*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Sutrisno Hadi. (1991). *Statistik II*. Yogyakarta: Yayasan Penerbitan Fakultas Psikologi UGM.
- Tim Penyusun Kamus. (2000). *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka.
- Tri Nurharsono. (2006). *Tes Pengukuran Pendidikan Jasmani dan Tes Kesegaran Jasmani Atlet*. Semarang: PJKR FIK UNNES.
- Widianingsih Nur Rita. (2010). Tes Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas V dan IV SD Muhamadiyah Sumbermulyo Bambang Ciparno Bantul. *Skripsi*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Wina Sanjaya. (2009). *Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta: Kencana.
- Yuli Mudaningrum. (2002). Survei Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas Atas di SD Blunyan I Pendowo Harjo Sewon Bantul tahun 2002. *Skripsi*. Yogyakarta: FIK UNY.

LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Ijin Penelitian Fakultas Ilmu Keolahragaan

	<p>KEMENTERIAN PENDIDIKAN NASIONAL UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN Alamat : Jl. Colombo No.1 Yogyakarta, Telp.(0274) 513092 psw.255</p>
<hr/>	
Nomor	: 328/UN.34.16/PP/2013
Lamp.	: 1 Eks.
Hal	: Permohonan Izin Penelitian
Yth.	: Pengurus Wilayah Muhammadiyah (PDM) Yogyakarta
<p>Dengan hormat, disampaikan bahwa untuk keperluan penelitian dalam rangka penulisan tugas akhir skripsi, kami mohon berkenan Bapak/Ibu/Saudara untuk memberikan ijin Penelitian bagi mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta :</p>	
Nama	: Fandi Ferianto
NIM	: 09604224108
Program Studi	: S1 PGSD Penjás
Penelitian akan dilaksanakan pada :	
Waktu	: Juli s.d. Agustus 2013
Tempat/obyek	: SD Muhammadiyah Karangakajen
Judul Skripsi	: Survei Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Peserta Ekstrakurikuler Futsal SD Muhammadiyah Karangakajen, Yogyakarta
<p>Demikian surat ijin penelitian ini dibuat agar yang berkepentingan maklum, serta dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.</p>	
<div style="text-align: right;"> Drs. Rumpis Agus Sudarko, M.P. NIP. 19600824 198601 1 001</div>	
Tembusan :	
1. Kepala Sekolah SD Muhammadiyah Karangakajen	
2. Koordinator S1 PGSD Penjás	
3. Pembimbing TAS	
4. Mahasiswa ybs.	

Lampiran 2. Surat Ijin Penelitian dari PDM Yogyakarta



**MAJELIS PENDIDIKAN DASAR DAN MENENGAH
PIMPINAN DAERAH MUHAMMADIYAH KOTA YOGYAKARTA**
Jalan Sultan Agung 14, Telepon (0274) 375617, Faks: (0274) 411647, Yogyakarta 55151
e-mail: dikdasmenpdm_yk@yahoo.com

IZIN PENELITIAN/SKRIPSI/OBSERVASI

No. : 655/REK/II/4/F/2013

Setelah membaca surat dari : **Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta**
No. : **328/UN.34.16/PP/2013** Tgl.: **1 Juli 2013**
Perihal : **Surat Izin Penelitian**

dan berdasar Putusan Sidang Majelis Dikdasmen PDM Kota Yogyakarta, hari Kamis tanggal **10 Ramadhan 1434 H**, bertepatan tanggal **18 Juli 2013** yang salah satu agenda sidangnya membahas pemberian izin penelitian/praktek kerja/observasi, maka dengan ini kami memberikan izin kepada:

Nama Terang : **FANDI FERianto** NIM. **9604224108**
Pekerjaan : **Mahasiswa pada prodi PGSD Penjas Universitas Negeri Yogyakarta**
alamat **Jl. Kolombo 1 Yogyakarta**
Pembimbing : **Drs. Ngatiman, M.Pd.**

untuk melakukan observasi/penelitian/pengumpulan data dalam rangka menyusun Skripsi :

Judul : **SURVEI TINGKAT KESEGERAN JASMANI SISWA PESERTA EKSTRAKURIKULER FUTSAL SD MUHAMMADIYAH KARANGKAJEN YOGYAKARTA.**

Lokasi : **SD Muhammadiyah Karangkajen Yogyakarta**

dengan ketentuan sebagai berikut:

1. Menyampaikan tembusan surat ini kepada pejabat yang dituju
2. Wajib mengisi dua lembar dan mematuhi ketentuan-ketentuan yang berlaku di sekolah/tersebut.
3. Wajib memberi laporan hasil penelitian/praktek kerja/observasi kepada Majelis Pendidikan Dasar dan Menengah Pimpinan Daerah Muhammadiyah Kota Yogyakarta
4. Izin ini tidak dapat digunakan untuk tujuan lainnya yang dapat merugikan kredibilitas Penyelidikan dan hanya diperuntukan untuk keperluan ilmiah.
5. Surat ini tidak dapat diajukan kembali untuk mendapat pengantingian bila di-perlukan
6. Surat ini tidak dapat dibatalkan sewaktu-waktu bila tidak dipertuhi ketentuan-ketentuan tersebut di atas.

MASA BERLAKU 1 (DUA) BULAN :
19-7-2013 sampai dengan 19-10-2013

Tanda tangan Pemegang Izin,

Fandi Ferianto

Yogyakarta, 19 Juli 2013

Ketua,


Drs. H. ARISTHOBIRIN, M.Si
NBM. 670.217

Sekretaris,


DIMAS ARIO SUMILIH, S.Pd
NBM. 951.119

Tembusan:

1. PDM Kota Yogyakarta.
2. Dekan FK UNY
3. Kepala SD Muht. Karangkajen Yk.



Lampiran 3. Surat Ijin Penelitian SD Muhammadiyah Karangkajen

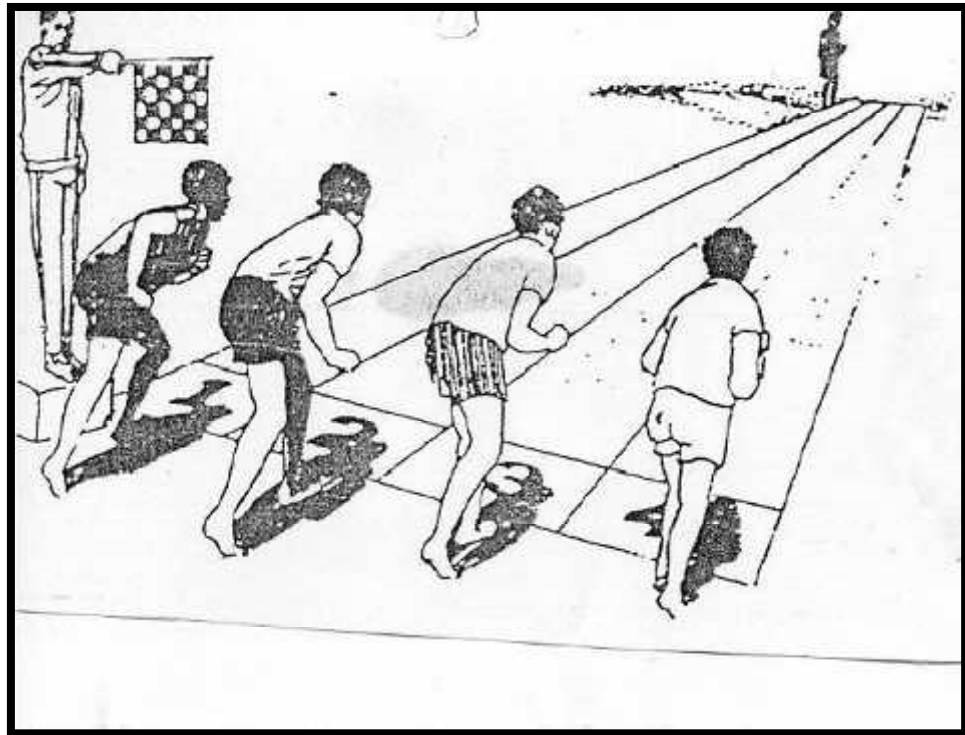
	MAJELIS PENDIDIKAN DASAR DAN MENENGAH SD MUHAMMADIYAH KARANGKAJEN YOGYAKARTA TERAKREDITASI "A" ALAMAT : Jl. Menukan No. 2 Yogyakarta 55153, Telp. (0274) 372532, 373939
<u>SURAT KETERANGAN</u> No. 139/KET/III.4.AU/107/J/2013	
Yang bertanda tangan di bawah ini saya :	
Nama	: Hj. Sri Umi Mardiyah, S.Pd
NIP	: 19610924 198201 2 008
Jabatan	: Kepala Sekolah
Alamat	: Jl. Menukan No. 2 Yogyakarta
Menerangkan bahwa siswa di bawah ini	
Nama	: Fandi Ferianto
NIM	: 09604224108
PRODI	: SI PGSD Penjas
Mahasiswa di atas telah melaksanakan penelitian yang dilaksanakan pada :	
Waktu	: Juli s.d. Agustus 2013
Tempat	: SD Muhammadiyah Karangkajen
Judul Skripsi	: Survei Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Peserta Ekstrakurikuler Futsal SD Muhammadiyah Karangkajen
Demikian surat keterangan ini dibuat untuk digunakan sebagaimana mestinya.	
Yogyakarta, 10 September 2013 Kepala Sekolah	
	 Hj. Sri Umi Mardiyah, S. Pd. NIP. 19610924 198201 2 008

Lampiran 4. Pelaksanaan Tes Kebugaran Jasmani

Instrumen yang digunakan dalam tes TKJI untuk usia 10-12 tahun sebagai berikut:

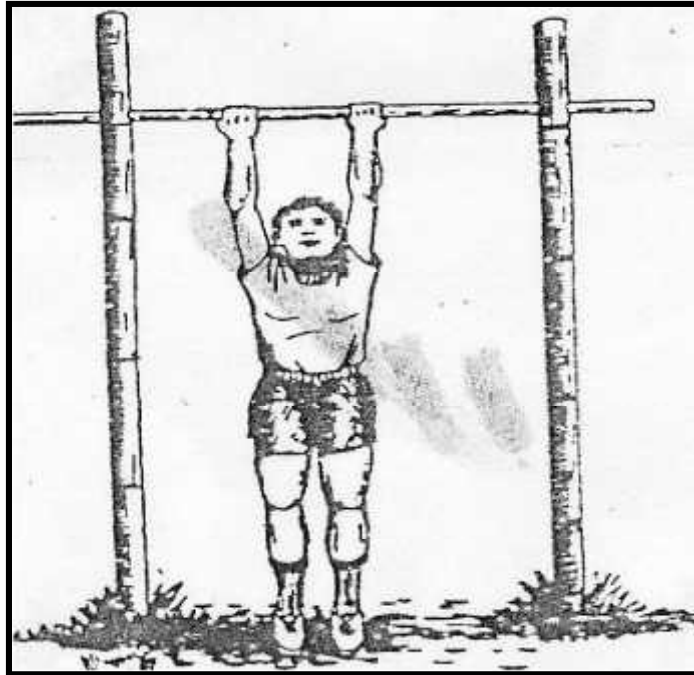
1. Lari 40 meter

- a. Tujuan: tes ini untuk mengukur kecepatan.
- b. Alat dan fasilitas yang terdiri atas: (1) Lapangan: Lintasan lurus, datar, rata, tidak licin, berjarak 40 meter dan masih mempunyai lintasan lanjutan, (2) bendera *start*, peluit, tiang pancang, *stopwatch*, formulir dan alat tulis.
- c. Petugas tes: (1) Juru berangkat atau starter, (2) .Pengukur waktu merangkap pencatat hasil.
- d. Pelaksanaan: (1) Sikap permulaan: peserta berdiri dibelakang garis start, (2) Gerakan: pada aba-aba “siap” peserta mengambil sikap start berdiri, siap untuk lari (lihat gambar), (3) Kemudian pada aba-aba “Ya” peserta lari secepat mungkin menuju ke garis finish, menempuh jarak 40 meter, (4) Lari masih bisa diulang apabila: (a) Pelari mencuri start, (b) Pelari tidak melewati garis *finish*, (c) Pelari terganggu oleh pelari lain.
- e. Pengukuran waktu: Pengukuran waktu dilakukan dari saat bendera diangkat sampai pelari tepat melintas garis *finish*.
- f. Pencatatan hasil: (1) Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh pelari untuk menempuh jarak 40 meter dalam satuan waktu detik, (2) Pengambilan waktu: satu angka di belakang koma untuk *stopwatch* manual, dan dua angka di belakang koma untuk *stopwatch* digital. (lihat gambar).



2. Tes Gantung Siku Tekuk

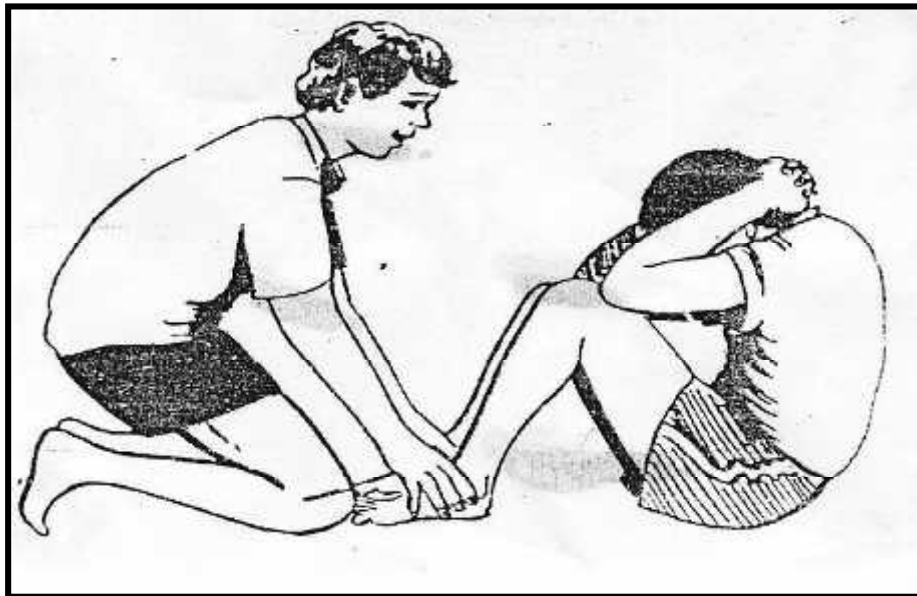
- a. Tujuan: tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot lengan dan otot bahu.
- b. Alat dan Fasilitas, terdiri atas: (1) Palang tunggal yang dapat diturunkan dan dinaikkan atau lihat gambar, (2) *Stopwatch*, (3) Formulir dan alat tulis, nomor dada, (4) serbuk kapur atau magnesium.
- c. Petugas tes: Pengukur waktu merangkap pencatat hasil.
- d. Pelaksanaan: Palang tunggal dipasang dengan ketinggian sedikit diatas kepala peserta: (1) Sikap permulaan: Peserta berdiri di bawah palang tunggal, kedua tangan berpegangan pada palang tunggal selebar bahu. Pegangan telapak tangan menghadap ke arah letak kepala lihat gambar.



3. Tes Baring Duduk 30 detik

- a. Tujuan: tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot perut.
- b. Alat dan fasilitas meliputi: Lantai/lapangan rumput yang rata dan bersih, *Stopwatch*, nomor dada, formulir dan alat tulis.
- c. Petugas tes: Pengamat waktu dan penghitung gerakan merangkap pencatat hasil.
- d. Pelaksanaan: (1) Sikap permulaan: Berbaring telentang di lantai atau rumput, kedua lutut ditekuk dengan sudut 90 derajat, kedua tangan jari-jarinya bertautan diletakkan di belakang kepala, (2) Petugas atau peserta yang lain memegang atau menekan pergelangan kaki, agar kaki tidak terangkat, (3) Petugas atau peserta yang lain memegang atau menekan pergelangan kaki, agar kaki tidak terangkat lihat gambar.

- e. Pencatatan Hasil: Hasil yang dihitung dan dicatat adalah jumlah gerakan baring duduk yang dapat dilakukan dengan sempurna selama 30 detik. Peserta yang tidak mampu melakukan tes baring duduk ini, hasilnya ditulis dengan angka 0 atau nol.

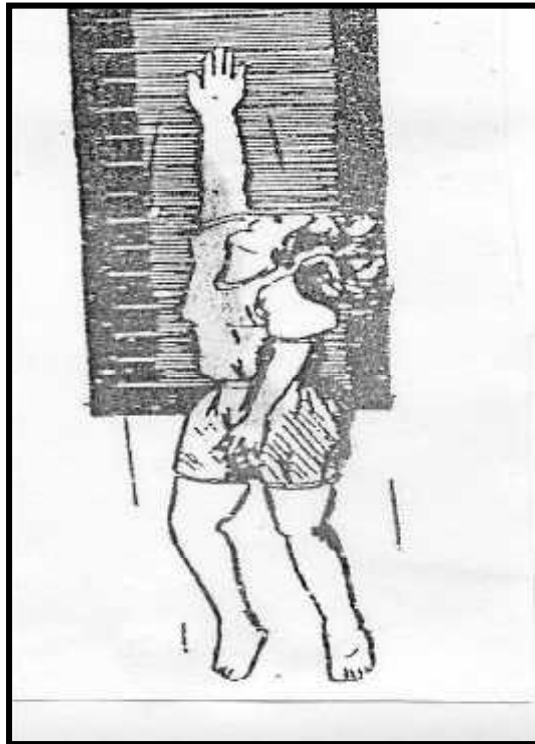


4. Tes Loncat Tegak

- Tujuan: Tes ini bertujuan untuk mengukur tenaga eksplosif.
- Alat dan fasilitas meliputi: (1) Papan berskala centimeter, warna gelap, berukuran 30 x 150 cm, dipasang pada dinding atau tiang, serbuk kapur putih, alat penghapus, nomor dada, formulir dan alat tulis. Jarak antara lantai dengan 0 atau nol pada skala yaitu: 100 cm lihat gambar
- Petugas tes: Pengamat dan pencatat hasil.
- Pelaksanaan: (1) Sikap permulaan: Terlebih dahulu ujung jari peserta diolesi serbuk kapur atau magnesium, kemudian peserta berdiri tegak dekat dengan dinding kaki rapat, papan berada disamping kiri peserta atau kanannya.

Kemudian tangan yang dekat dengan dinding diangkat atau diraihkan ke papan berskala sehingga meninggalkan bekas raihan jari, (2) Gerakan: Peserta mengambil awalan dengan sikap menekukkan lutut dan kedua lengan diayunkan ke belakang lihat gambar. Kemudian peserta meloncat setinggi mungkin sambil menepuk papan dengan tangan yang terdekat sehingga menimbulkan bekas. Gerakan ini diulangi sampai 3 kali berturut-turut.

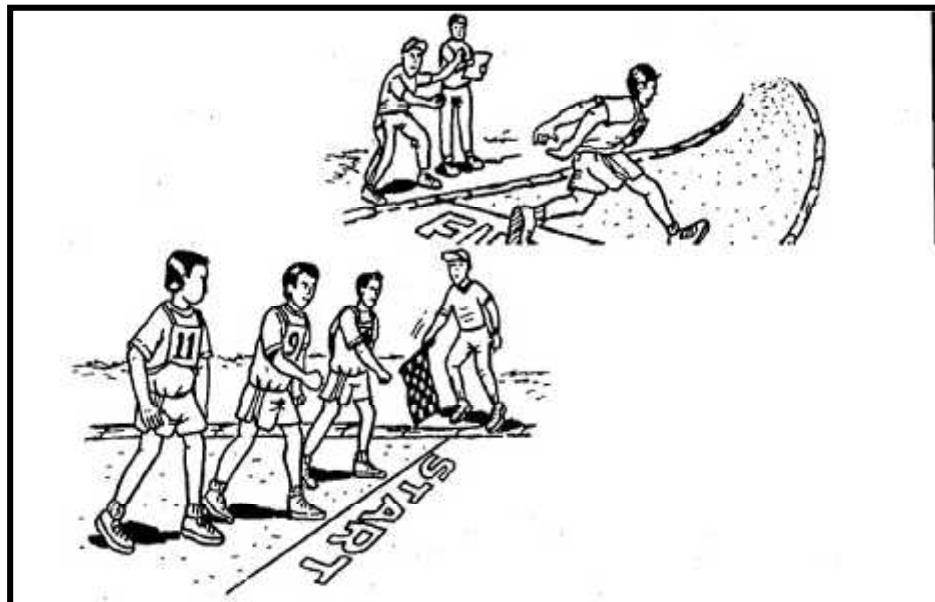
- e. Pencatatan Hasil: Hasil yang dicatat adalah selisih raihan lompatan dikurangi raihan tegak, ketiga selisih raihan dicatat.



5. Tes Lari 600 meter

- a. Tujuan: Tes ini bertujuan untuk mengukur daya tahan jantung, peredaran darah dan pernafasan.

- b. Alat dan Fasilitas: alat dan fasilitas ini meliputi: Lintasan lari berjarak 600 meter, *stopwatch*, bendera *start*, peluit, tiang pancang, nomor dada, formulir dan alat tulis.
- c. Petugas Tes: ada beberapa yang terdiri dari: Juru berangkat, pengukur waktu, pencatat hasil, pembantu umum.
- d. Pelaksanaan: (1) Sikap permulaan: Peserta berdiri di belakang garis *start*, (2) Gerakan: Pada aba-aba “Siap” peserta mengambil sikap *start* berdiri, siap untuk berlari lihat gambar. Pada aba-aba “Ya” peserta lari menuju garis *finish* menempuh jarak 600 meter. Dengan catatan: Lari diulang bilamana: ada pelari yang mencuri *start*, pelari tidak melewati garis *finish*.
- e. Pencatatan Hasil: Pengambilan waktu dilakukan dari saat bendera diangkat sampai pelari tepat melintas garis *finish*. Kemudian hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh pelari untuk menempuh jarak 600 meter. Waktu dicatat dalam satuan menit dan detik.



Lampiran 5. Data Penelitian

**DATA TES KEBUGARAN JASMANI SISWA PUTRA PESERTA
EKSTRAKURIKULER FUTSAL**

No	Lari 40 m (detik)		GST (detik)		Baring Duduk		Loncat Tegak		Lari 600 m (menit)		Jumlah Nilai
	S	N	S	N	S	N	S	N	S	N	
1	7.34	3	41.33	4	21	4	43	4	2.28	4	19
2	7.00	3	32.41	4	23	5	40	4	2.37	3	19
3	6.82	4	31.40	4	21	4	41	4	2.25	4	20
4	6.79	4	41.48	4	18	4	42	4	3.41	3	19
5	6.94	4	23.27	3	15	3	38	4	2.38	3	17
6	7.68	3	40.66	4	16	3	39	4	2.28	4	18
7	7.10	3	40.31	4	20	4	40	4	2.15	5	20
8	7.02	3	20.60	3	14	3	32	3	2.37	3	15
9	6.48	4	25.42	3	21	4	38	4	2.16	5	20
10	7.38	3	20.53	3	13	3	36	3	2.57	2	14
11	6.45	4	16.74	3	20	4	41	4	2.32	4	19
12	7.19	3	19.00	3	21	4	35	3	2.26	4	17
13	7.48	3	15.53	3	16	3	40	4	2.23	4	17
14	6.38	5	12.14	2	15	3	30	2	2.27	4	16
15	7.06	3	11.06	2	18	4	35	3	2.41	3	15
16	7.11	3	33.25	4	16	3	32	3	2.19	5	18
17	6.56	4	20.44	3	16	3	33	3	2.24	4	17
18	7.33	3	42.33	4	23	5	47	5	2.44	3	20
19	6.20	5	31.50	4	22	4	49	5	2.27	4	22
20	6.74	4	30.10	3	20	4	31	3	2.31	3	17
21	7.22	3	16.43	3	15	3	40	4	2.23	4	17
22	7.42	3	21.73	3	14	3	31	3	2.22	4	16
23	7.15	3	22.34	3	17	3	31	3	2.36	3	15
24	6.18	4	25.71	3	22	4	38	4	2.21	4	19
25	7.14	3	34.32	4	18	4	39	4	2.27	4	19
26	7.13	3	51.37	5	20	4	35	3	2.36	3	18
27	6.22	5	31.56	4	19	4	46	5	2.25	4	22
28	7.29	3	22.78	3	22	4	31	3	2.40	3	16
29	6.32	5	27.84	3	16	3	29	2	2.27	4	17
30	6.74	4	44.44	4	23	5	43	4	2.26	4	21

Lampiran 6. Deskriptif Statistik

Statistics

VAR00001

N	Valid	30
	Missing	0
Mean		17.9667
Median		18.0000
Mode		17.00
Std. Deviation		2.07586
Minimum		14.00
Maximum		22.00
Sum		539.00

VAR00001

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	14	1	3.3	3.3	3.3
	15	3	10.0	10.0	13.3
	16	3	10.0	10.0	23.3
	17	7	23.3	23.3	46.7
	18	3	10.0	10.0	56.7
	19	6	20.0	20.0	76.7
	20	4	13.3	13.3	90.0
	21	1	3.3	3.3	93.3
	22	2	6.7	6.7	100.0
Total		30	100.0	100.0	

Lampiran 7. Dokumentasi Penelitian

LARI 40 METER



GANTUNG SIKU TEKUK



BARING DUDUK



LONCAT TEGAK



LARI 600 METER

